

Меню ДОУ (ДОУ 7 Сад 10,5 ч)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
30	Яйцо отварное	ККал-47, Б-4, Ж-4
25	Бутерброд с маслом <i>Хлеб пшеничный формовой, Масло сливочное</i>	ККал-85, Б-2, Ж-4, У-10
200	Суп молочный с крупой (манка) <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Масло сливочное, Крупа манная, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-132, Б-5, Ж-5, У-17, вит.С-1
200	Какао с молоком <i>Какао-порошок, Молоко пастеризованное, Сахар-песок</i>	ККал-144, Б-4, Ж-3, У-25, вит.С-1
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Б-2, У-10
Итого за Завтрак		ККал-455, Б-17, Ж-16, У-62, вит.С-2
Завтрак2		
100	Сок фруктовый	ККал-56, Б-1, У-13, вит.С-2
Итого за Завтрак2		ККал-56, Б-1, У-13, вит.С-2
Обед		
30	Хлеб ржаной	ККал-54, Б-2
50	Икра кабачковая <i>Кабачки свежие, Капуста, Перец сладкий свежий, Лук репчатый, Томат-паста, Масло подсолнечное</i>	ККал-35, Б-7, Ж-3, У-3, вит.С-4
200	Суп картофельный с крупой ячневой <i>Крупа ячневая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-96, Б-1, Ж-4, У-14, вит.С-1
100	Рыба, тушеная с овощами <i>Минтай свежемороженый, Морковь, Томат-паста, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-107, Б-9, Ж-5, У-5, вит.С-3
130	Картофель отварной <i>Картофель, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-133, Б-3, Ж-6, У-17, вит.С-18
180	Кисель из плодов сушеных <i>Сухофрукты, Крахмал картофельный, Сахар-песок</i>	ККал-113, У-28, вит.С-1
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Б-2, У-10
Итого за Обед		ККал-585, Б-24, Ж-18, У-77, вит.С-27
Полдник		
80	Шанежка наливная с яйцом <i>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Сметана, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Дрожжи сухие</i>	ККал-222, Б-6, Ж-5, У-37
180	Молоко кипяченое	ККал-95, Б-5, Ж-5, У-9, вит.С-2
Итого за Полдник		ККал-317, Б-11, Ж-10, У-46, вит.С-2
Итого за		ККал-1 413, Б-53, Ж-44, У-198, вит.С-33

Заведующий
ДОУ _____