

Меню ДОУ (ДОУ 7 Сад 10,5 ч)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
180	Суп молочный с крупой (Геркулес) <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Хлопья овсяные (Геркулес), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-119, Б-4, Ж-5, У-15, вит.С-1
36	Бутерброд с сыром <i>Масло сливочное, Сыр твердых сортов, Хлеб пшеничный формовой</i>	ККал-110, Б-5, Ж-7, У-7
180	Чай с молоком <i>Чай черный, Молоко пастеризованное, Сахар-песок</i>	ККал-73, Б-1, Ж-1, У-14, вит.С-1
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Б-2, У-10
Итого за Завтрак		ККал-349, Б-12, Ж-13, У-46, вит.С-2
Завтрак2		
100	Яблоки свежие	ККал-47, У-10, вит.С-10
Итого за Завтрак2		ККал-47, У-10, вит.С-10
Обед		
50	Овощи натуральные (огурцы)	ККал-7, У-1, вит.С-5
180	Щи из свежей капусты <i>Картофель, Капуста, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Сметана, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-55, Б-1, Ж-4, У-5, вит.С-13
85	Суфле из печени <i>Печень говяжья, Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-154, Б-14, Ж-7, У-8, вит.С-13
150	Капуста тушеная <i>Капуста, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая, Томат-паста</i>	ККал-95, Б-6, Ж-5, У-6, вит.С-26
180	Компот из свежих плодов и ягод <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККал-86, Б-1, У-21, вит.С-4
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Б-2, У-10
40	Хлеб ржаной	ККал-70, Б-3, У-13
Итого за Обед		ККал-514, Б-27, Ж-16, У-64, вит.С-61
Полдник		
20	Соус сметанный (сладкий) <i>Сметана, Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Мука пшеничная</i>	ККал-20, Б-1, Ж-1, У-2
180	Кефир Ряженка	ККал-90, Б-5, Ж-5, У-7, вит.С-1
140	Ленивые вареники с маслом <i>Творог, Мука пшеничная, Сахар-песок, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая, Масло сливочное</i>	ККал-306, Б-21, Ж-16, У-20
Итого за Полдник		ККал-416, Б-27, Ж-22, У-29, вит.С-1
Итого за		ККал-1 326, Б-66, Ж-51, У-149, вит.С-74

Заведующий
ДОУ _____