

**Меню ДОУ (ДОУ 7 Сад 10,5 ч)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
10	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-21, Б-1, У-4
200	<b>Суп молочный с крупой (гречка)</b> <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Масло сливочное, Крупа гречневая, ядрица, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-132, Б-5, Ж-5, У-17, вит.С-1
36	<b>Бутерброд с сыром</b> <i>Масло сливочное, Сыр твердых сортов, Хлеб пшеничный формовой</i>	ККал-110, Б-5, Ж-7, У-7
200	<b>Молоко кипяченое</b>	ККал-105, Б-6, Ж-5, У-10, вит.С-3
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-368, Б-17, Ж-17, У-38, вит.С-4
<b>Завтрак2</b>		
100	<b>Яблоки свежие</b>	ККал-47, У-10, вит.С-10
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-47, У-10, вит.С-10
<b>Обед</b>		
50	<b>Икра баклажанная</b> <i>Баклажаны, Перец сладкий свежий, Лук репчатый, Томат-паста, Масло подсолнечное</i>	ККал-39, Б-1, Ж-3, У-3, вит.С-2
180	<b>Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)</b> <i>Капуста, Свекла, Морковь, Лук репчатый, Картофель, Томат-паста, Масло подсолнечное, Сметана, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-68, Б-1, Ж-4, У-8, вит.С-7
80	<b>Котлета рыбная любительская</b> <i>Минтай свежемороженый, Молоко пастеризованное, Масло подсолнечное, Яйцо куриное, Хлеб пшеничный формовой, Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-85, Б-10, Ж-3, У-5, вит.С-1
130	<b>Пюре картофельное</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-129, Б-3, Ж-6, У-15, вит.С-5
180	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-99, Б-1, У-24, вит.С-1
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-47, Б-2, У-10
40	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-70, Б-3, У-13
<b>Итого за Обед</b>		ККал-537, Б-21, Ж-16, У-78, вит.С-16
<b>Полдник</b>		
20	<b>Соус молочный (сладкий)</b> <i>Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Сахар-песок</i>	ККал-22, Б-1, Ж-1, У-2
100	<b>Запеканка из творога с морковью</b> <i>Творог, Крупа манная, Сахар-песок, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Морковь, Молоко пастеризованное, Сметана, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-172, Б-7, Ж-12, У-10, вит.С-2
180	<b>Кефир Ряженка</b>	ККал-90, Б-5, Ж-5, У-7, вит.С-1
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-284, Б-13, Ж-18, У-19, вит.С-3
<b>Итого за</b>		ККал-1 236, Б-51, Ж-51, У-145, вит.С-33

Заведующий  
ДОУ \_\_\_\_\_