

Меню ДОУ (ДОУ 7 Сад 10,5 ч)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
25	Бутерброд с маслом <i>Хлеб пшеничный формовой, Масло сливочное</i>	ККал-85, Б-2, Ж-4, У-10
10	Хлеб пшеничный	ККал-21, Б-1, У-4
200	Суп молочный с крупой (пшено) <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Масло сливочное, Крупа пшено, 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
Итого за Завтрак		ККал-382, Б-12, Ж-12, У-56, 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		
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Б-2, У-10
30	Хлеб ржаной	ККал-54, Б-2
50	Овощи натуральные (огурцы)	ККал-7, У-1, вит.С-5
180	Суп картофельный с крупой (гречневой) <i>Картофель, Крупа гречневая, ядрица, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-87, Б-1, Ж-4, У-12, вит.С-1
220	Плов из птицы <i>Куры-бройлеры, Масло сливочное, Рис шлифованный, Масло подсолнечное, Лук репчатый, Морковь, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-377, Б-17, Ж-17, У-40, вит.С-1
180	Компот из свежих плодов и ягод <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККал-86, Б-1, У-21, вит.С-4
Итого за Обед		ККал-658, Б-23, Ж-21, У-84, вит.С-11
Полдник		
180	Молоко кипяченое	ККал-95, Б-5, Ж-5, У-9, вит.С-2
70	Булочка "Российская" <i>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Яйцо куриное, Дрожжи сухие, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-203, Б-4, Ж-5, У-36
Итого за Полдник		ККал-298, Б-9, Ж-10, У-45, вит.С-2
Итого за		ККал-1 394, Б-45, Ж-43, У-198, вит.С-17

Заведующий
ДОУ _____