

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	Кофейный напиток с молоком <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Кофейный напиток</i>	ККал-71, Б-3, Ж-2, У-14, вит.С-1
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Б-2, У-10
Итого за Завтрак		
Завтрак2		
100	Яблоки свежие	ККал-47, У-10, вит.С-10
Итого за Завтрак2		
Обед		
50	Икра морковная <i>Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Сахар-песок, Томат-паста, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-58, Б-1, Ж-4, У-5, вит.С-4
180	Суп картофельный с макаронными изделиями <i>Картофель, Макаaronные изделия, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-87, Б-1, Ж-4, У-12, вит.С-1
80	Котлета рыбная любительская <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	Каша пшеничная вязкая <i>Крупа пшеничная (яровая), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-132, Б-6, Ж-8, У-25, вит.С-1
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
40	Хлеб ржаной	ККал-70, Б-3, У-13
Итого за Обед		
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
100	Запеканка из творога <i>Творог, Яйцо куриное, Крупа манная, Масло сливочное, Сметана, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-298, Б-17, Ж-18, У-17
Итого за Полдник		
Итого за		
ККал-1 394, Б-60, Ж-57, У-180, вит.С-21		

Заведующий
ДОУ _____