

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 | 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 | 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>Алыча, 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-565, Б-28, Ж-20, У-68, вит.С-60 |
| 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-1 377, Б-67, Ж-55, У-153, вит.С-73 |

Заведующий
ДОУ _____