

Меню ДОУ (ДОУ 7 Сад 10,5 ч)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
30	Яйцо отварное	ККал-47, Б-4, Ж-4
25	Бутерброд с маслом <i>Хлеб пшеничный формовой, Масло сливочное</i>	ККал-85, Б-2, Ж-4, У-10
120	Каша гречневая вязкая <i>Крупа гречневая, ядрица, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-170, Б-6, Ж-8, У-20, вит.С-1
50	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-60, Б-1, Ж-5, У-4, вит.С-4
180	Чай с сахаром <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	ККал-46, У-11
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Б-2, У-10
Итого за Завтрак		ККал-455, Б-15, Ж-21, У-55, вит.С-5
Завтрак2		
100	Яблоки свежие	ККал-47, У-10, вит.С-10
Итого за Завтрак2		ККал-47, У-10, вит.С-10
Обед		
30	Хлеб ржаной	ККал-54, Б-2
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 бобовыми <i>Мясо говядины, Картофель, Горох, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-87, Б-1, Ж-4, У-12, вит.С-1
85	Печень по-строгановски <i>Печень говяжья, Масло подсолнечное, Сметана, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Мука пшеничная</i>	ККал-166, Б-28, Ж-11, У-3, вит.С-7
140	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-135, Б-5, Ж-1, У-27
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
Итого за Обед		ККал-633, Б-40, Ж-20, У-78, вит.С-16
Полдник		
80	Шанежка наливная с яйцом <i>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Сметана, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Дрожжи сухие</i>	ККал-222, Б-6, Ж-5, У-37
180	Сок фруктовый	ККал-101, Б-2, У-23, вит.С-4
Итого за Полдник		ККал-323, Б-8, Ж-5, У-60, вит.С-4
Итого за		ККал-1 458, Б-63, Ж-46, У-203, вит.С-35

Заведующий
ДОУ _____