

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
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-395, Б-14, Ж-16, У-51, вит.С-1
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 кабачковая (промышленного производства)	ККал-60, Б-1, Ж-5, У-4, вит.С-4
50	Икра кабачковая <i>Кабачки свежие, Капуста, Перец сладкий свежий, Лук репчатый, Томат-паста, Масло подсолнечное</i>	ККал-35, Б-7, Ж-3, У-3, вит.С-4
180	Суп картофельный с бобовыми <i>Картофель, Горох, 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	Компот из свежих плодов и ягод <i>Яблоки, 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-586, Б-30, Ж-23, У-80, вит.С-15
Полдник		
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
180	Сок фруктовый	ККал-101, Б-2, У-23, вит.С-4
Итого за Полдник		ККал-304, Б-6, Ж-5, У-59, вит.С-4
Итого за		ККал-1 332, Б-50, Ж-44, У-200, вит.С-30

Заведующий
ДОУ _____