

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
120	Омлет натуральный <i>Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-195, Б-10, Ж-16, У-3
50	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-60, Б-1, Ж-5, У-4, вит.С-4
200	Чай с сахаром <i>Сахар-песок, Чай черный</i>	ККал-60, У-15
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Б-2, У-10
Итого за Завтрак		ККал-447, Б-15, Ж-25, У-42, вит.С-4
Завтрак2		
100	Яблоки свежие	ККал-47, У-10, вит.С-10
Итого за Завтрак2		ККал-47, У-10, вит.С-10
Обед		
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Б-2, У-10
50	Овощи натуральные (помидоры)	ККал-12, Б-1, У-2, вит.С-13
180	Суп из овощей <i>Картофель, Горошек зеленый консервированный, Капуста, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Сметана, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-83, Б-3, Ж-3, У-11, вит.С-11
70	Бифитекс <i>Мясо говядины, Соль поваренная пищевая, Масло сливочное</i>	ККал-143, Б-14, Ж-9, У-2
30	Соус томатный <i>Мука пшеничная, Масло сливочное, Томат-паста, Сахар-песок</i>	ККал-20, Ж-1, У-2, вит.С-1
130	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-126, Б-5, Ж-1, У-25
180	Компот из свежих плодов и ягод <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККал-86, Б-1, У-21, вит.С-4
40	Хлеб ржаной	ККал-70, Б-3, У-13
Итого за Обед		ККал-587, Б-29, Ж-14, У-86, вит.С-29
Полдник		
180	Молоко кипяченое	ККал-95, Б-5, Ж-5, У-9, вит.С-2
50	Печенье	ККал-209, Б-4, Ж-5, У-37
Итого за Полдник		ККал-304, Б-9, Ж-10, У-46, вит.С-2
Итого за		ККал-1 385, Б-53, Ж-49, У-184, вит.С-45

Заведующий
ДОУ _____