

**Меню ДОУ (ДОУ 7 Сад 10,5 ч)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
25	<b>Бутерброд с маслом</b> <i>Хлеб пшеничный формовой, Масло сливочное</i>	ККал-85, Б-2, Ж-4, У-10
10	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-21, Б-1, У-4
200	<b>Суп молочный с крупой (пшено)</b> <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Масло сливочное, Крупа пшено, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-132, Б-5, Ж-5, У-17, вит.С-1
200	<b>Какао с молоком</b> <i>Какао-порошок, Молоко пастеризованное, Сахар-песок</i>	ККал-144, Б-4, Ж-3, У-25, вит.С-1
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-382, Б-12, Ж-12, У-56, вит.С-2
<b>Завтрак2</b>		
100	<b>Яблоки свежие</b>	ККал-47, У-10, вит.С-10
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-47, У-10, вит.С-10
<b>Обед</b>		
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-47, Б-2, У-10
30	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-54, Б-2
50	<b>Овощи натуральные соленые (огурцы)</b>	ККал-7, У-1, вит.С-5
180	<b>Суп картофельный с крупой (гречневой)</b> <i>Картофель, Крупа гречневая, ядрица, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-87, Б-1, Ж-4, У-12, вит.С-1
70	<b>Бифштекс</b> <i>Мясо говядины, Соль поваренная пищевая, Масло сливочное</i>	ККал-143, Б-14, Ж-9, У-2
30	<b>Соус томатный</b> <i>Мука пшеничная, Масло сливочное, Томат-паста, Сахар-песок</i>	ККал-20, Ж-1, У-2, вит.С-1
130	<b>Картофель отварной</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-133, Б-3, Ж-6, У-17, вит.С-18
180	<b>Компот из свежих плодов и ягод</b> <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККал-86, Б-1, У-21, вит.С-4
<b>Итого за Обед</b>		ККал-577, Б-23, Ж-20, У-65, вит.С-29
<b>Полдник</b>		
180	<b>Молоко кипяченое</b>	ККал-95, Б-5, Ж-5, У-9, вит.С-2
70	<b>Булочка "Российская"</b> <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
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-298, Б-9, Ж-10, У-45, вит.С-2
<b>Итого за</b>		ККал-1 304, Б-44, Ж-42, У-176, вит.С-43

Заведующий  
ДОУ \_\_\_\_\_