

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
180	Чай с сахаром <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	ККал-46, У-11
120	Каша пшеничная вязкая <i>Крупа пшеничная (яровая), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-176, Б-5, Ж-7, У-23, вит.С-1
50	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-60, Б-1, Ж-5, У-4, вит.С-4
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Б-2, У-10
Итого за Завтрак		ККал-461, Б-14, Ж-20, У-58, 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		
50	Овощи натуральные соленые (огурцы)	ККал-7, У-1, вит.С-5
180	Рассольник Ленинградский <i>Картофель, Рис шлифованный, Лук репчатый, Морковь, Огурцы консервированные, Масло подсолнечное, Сметана, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-87, Б-2, Ж-4, У-12, вит.С-6
220	Жаркое по-домашнему <i>Мясо говядины, Картофель, Лук репчатый, Томат-паста, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-379, Б-26, Ж-23, У-17, вит.С-8
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
40	Хлеб ржаной	ККал-70, Б-3, У-13
Итого за Обед		ККал-676, Б-34, Ж-27, У-74, вит.С-23
Полдник		
70	Пирожок сдобный с яблоком <i>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая, Дрожжи сухие, Яблоки, Масло подсолнечное</i>	ККал-228, Б-4, Ж-4, У-44
200	Молоко кипяченое	ККал-105, Б-6, Ж-5, У-10, вит.С-3
Итого за Полдник		ККал-333, Б-10, Ж-9, У-54, вит.С-3
Итого за		ККал-1 517, Б-58, Ж-56, У-196, вит.С-41

Заведующий
ДОУ _____