

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	Сок томатный (готовый продукт)	ККал-68, У-15, вит.С-1
Итого за Завтрак2		ККал-68, У-15, вит.С-1
Обед		
50	Икра свекольная <i>Свекла, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Томат-паста, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-58, Б-1, Ж-4, У-5, вит.С-5
180	Суп картофельный с крупой (перловая) <i>Картофель, Крупа перловая, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-87, Б-1, Ж-4, У-12, вит.С-1
100	Рыба, тушеная с овощами <i>Минтай свежемороженый, Морковь, Томат-паста, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-107, Б-9, Ж-5, У-5, вит.С-3
130	Картофель отварной <i>Картофель, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-133, Б-3, Ж-6, У-17, вит.С-18
180	Компот из сухофруктов <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-99, Б-1, У-24, вит.С-1
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Б-2, У-10
40	Хлеб ржаной	ККал-70, Б-3, У-13
Итого за Обед		ККал-601, Б-20, Ж-19, У-86, вит.С-28
Полдник		
50	Вафли	ККал-175, Б-1, Ж-2, У-39
200	Кефир Ряженка	ККал-100, Б-6, Ж-5, У-8, вит.С-1
Итого за Полдник		ККал-275, Б-7, Ж-7, У-47, вит.С-1
Итого за		ККал-1 391, Б-42, Ж-51, У-190, вит.С-34

Заведующий
ДОУ _____