

Меню ДОУ (ДОУ 2 Сад 10,5 ч)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
20	Яйцо отварное	ККал-31, Б-3, Ж-2
145	Каша гречневая вязкая <i>Крупа гречневая, ядрица, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-205, Б-7, Ж-9, У-23, вит.С-1
24	Бутерброд с маслом <i>Хлеб пшеничный формовой, Масло сливочное</i>	ККал-82, Б-2, Ж-4, У-10
66	Икра кабачковая (готовый продукт)	ККал-79, Б-1, Ж-6, У-6, вит.С-2
14	Хлеб пшеничный	ККал-49, Б-1, Ж-20, У-10
203	Чай с сахаром <i>Сахар-песок, Чай черный</i>	ККал-27, Б-1, У-9
Итого за Завтрак		ККал-473, Б-15, Ж-41, У-58, вит.С-3
<u>Завтрак2</u>		
77	Яблоки свежие	ККал-36, У-8, вит.С-8
Итого за Завтрак2		ККал-36, У-8, вит.С-8
<u>Обед</u>		
50	Овощи натуральные (помидоры)	ККал-12, Б-1, У-2, вит.С-13
223	Суп картофельный с бобовыми <i>Масло подсолнечное, Горох, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Соль поваренная пищевая, Перец сладкий свежий</i>	ККал-13, Б-7, Ж-4, У-10, вит.С-8
115	Печень по-строгановски <i>Печень говяжья, Масло подсолнечное, Сметана, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Мука пшеничная</i>	ККал-223, Б-19, Ж-14, У-4, вит.С-9
150	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-145, Б-6, Ж-1, У-29
19	Хлеб пшеничный	ККал-45, Б-1, У-9
37	Хлеб ржаной	ККал-64, Б-2
205	Компот из сухофруктов <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-86, У-21, вит.С-4
Итого за Обед		ККал-588, Б-36, Ж-19, У-75, вит.С-34
<u>Полдник</u>		
69	Шанежка наливная с яйцом <i>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Сметана, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Дрожжи сухие</i>	ККал-222, Б-7, Ж-6, У-35, вит.С-1
226	Молоко кипяченое	ККал-120, Б-7, Ж-6, У-11, вит.С-3
Итого за Полдник		ККал-342, Б-14, Ж-12, У-46, вит.С-4
Итого за		ККал-1 439, Б-65, Ж-72, У-187, вит.С-49

Заведующий
ДОУ