

30.07.2024

# **Меню ДОУ (МБДОУ 30 Сад)**

| Выход<br>(г)                                                                                                                                                            | Наименование блюда                                | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>                                                                                                                                                   |                                                   |                                                                                |
| 20                                                                                                                                                                      | <b>Хлеб пшеничный (бутерброд)</b>                 | ККал-47, Белки-2, У/в-10                                                       |
| 5                                                                                                                                                                       | <b>Масло сливочное</b>                            | ККал-37, Жиры-4                                                                |
| 10                                                                                                                                                                      | <b>Хлеб пшеничный</b>                             | ККал-24, Белки-5, У/в-1                                                        |
| 198                                                                                                                                                                     | <b>Суп молочный с крупой<br/>(гречка)</b>         | ККал-139, Белки-5, Жиры-5, У/в-16                                              |
| <small>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Крупа гречневая, ядрица, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</small>                                                   |                                                   |                                                                                |
| 11                                                                                                                                                                      | <b>Сыр (порциями)</b>                             | ККал-38, Белки-3, Жиры-3                                                       |
| 199                                                                                                                                                                     | <b>Молоко кипяченое</b>                           | ККал-104, Белки-6, Жиры-5, У/в-9                                               |
| <b>Итого за Завтрак</b>                                                                                                                                                 |                                                   | ККал-389, Белки-21, Жиры-17, У/в-36                                            |
| <b><u>Завтрак2</u></b>                                                                                                                                                  |                                                   |                                                                                |
| 100                                                                                                                                                                     | <b>Яблоки свежие</b>                              | ККал-45, Белки-1, У/в-9                                                        |
| <b>Итого за Завтрак2</b>                                                                                                                                                |                                                   | ККал-45, Белки-1, У/в-9                                                        |
| <b><u>Обед</u></b>                                                                                                                                                      |                                                   |                                                                                |
| 54                                                                                                                                                                      | <b>Овощи натуральные (огурцы)</b>                 | ККал-8, У/в-1                                                                  |
| 183                                                                                                                                                                     | <b>Борщ вегетарианский<br/>(мелкошинкованный)</b> | ККал-70, Белки-1, Жиры-4, У/в-8                                                |
| <small>Капуста, Свекла, Морковь, Лук репчатый, Картофель, Томат-паста, Масло подсолнечное, Сметана, Соль поваренная пищевая</small>                                     |                                                   |                                                                                |
| 80                                                                                                                                                                      | <b>Котлета рыбная<br/>любительская</b>            | ККал-85, Белки-10, Жиры-3, У/в-5                                               |
| <small>Минтай свежемороженый, Молоко пастеризованное, Морковь, Лук репчатый, Хлеб пшеничный формовый, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</small> |                                                   |                                                                                |
| 130                                                                                                                                                                     | <b>Картофельное пюре</b>                          | ККал-120, Белки-3, Жиры-6, У/в-14                                              |
| <small>Картофель, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</small>                                                                              |                                                   |                                                                                |
| 180                                                                                                                                                                     | <b>Компот из сухофруктов</b>                      | ККал-99, Белки-1, У/в-24                                                       |
| <small>Сахар-песок, Сухофрукты</small>                                                                                                                                  |                                                   |                                                                                |
| 20                                                                                                                                                                      | <b>Хлеб пшеничный</b>                             | ККал-47, Белки-2, У/в-10                                                       |
| 38                                                                                                                                                                      | <b>Хлеб ржаной</b>                                | ККал-66, Белки-3, У/в-13                                                       |
| <b>Итого за Обед</b>                                                                                                                                                    |                                                   | ККал-495, Белки-20, Жиры-13, У/в-75                                            |
| <b><u>Полдник</u></b>                                                                                                                                                   |                                                   |                                                                                |
| 20                                                                                                                                                                      | <b>Соус молочный (сладкий)</b>                    | ККал-22, Белки-1, Жиры-1, У/в-2                                                |
| <small>Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Сахар-песок</small>                                                                                     |                                                   |                                                                                |
| 102                                                                                                                                                                     | <b>Запеканка из творога с<br/>морковью</b>        | ККал-175, Белки-7, Жиры-12, У/в-10                                             |
| <small>Творог, Крупа манная, Морковь, Молоко пастеризованное, Сметана, Сахар-песок, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</small>                   |                                                   |                                                                                |
| 186                                                                                                                                                                     | <b>Кефир/Ряженка</b>                              | ККал-93, Белки-5, Жиры-5, У/в-7                                                |
| <b>Итого за Полдник</b>                                                                                                                                                 |                                                   | ККал-290, Белки-13, Жиры-18, У/в-19                                            |
| <b>Итого за</b>                                                                                                                                                         |                                                   | ККал-1219, Белки-55, Жиры-48, У/в-139                                          |

Заведующий  
ДОУ 30