

**Меню ДОУ (МБДОУ 30 Сад)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
30	<b>Яйцо отварное</b>	ККал-47, Белки-4, Жиры-2
19	<b>Хлеб пшеничный (бутерброд)</b>	ККал-45, Белки-1, У/в-9
5	<b>Масло сливочное</b>	ККал-37, Жиры-4
146	<b>Суп молочный с крупой (манка)</b>	ККал-96, Белки-4, Жиры-4, У/в-12
	<i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Масло сливочное, Крупа манная, Соль поваренная пищевая</i>	
143	<b>Какао с молоком</b>	ККал-103, Белки-3, Жиры-2, У/в-18
	<i>Какао-порошок, Молоко пастеризованное, Сахар-песок</i>	
19	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-45, Белки-1, У/в-9
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-373, Белки-13, Жиры-12, У/в-48
<b>Завтрак2</b>		
94	<b>Сок фруктовый</b>	ККал-53, Белки-1, У/в-12
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-53, Белки-1, У/в-12
<b>Обед</b>		
16	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-28, Белки-1, У/в-5
28	<b>салат из свеклы</b>	ККал-13, Жиры-2, У/в-2
	<i>Свекла, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	
23	<b>зеленый горошек консервированный</b>	ККал-13, Белки-1, У/в-2
	<i>Горошек зеленый консервированный, Лук репчатый, Масло подсолнечное</i>	
200	<b>Суп картофельный с крупой ячневой</b>	ККал-96, Белки-1, Жиры-4, У/в-14
	<i>Мясо говядины, Крупа ячневая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	
77	<b>Суфле из печени</b>	ККал-140, Белки-13, Жиры-6, У/в-7
	<i>Печень говяжья, Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	
115	<b>Капуста тушеная</b>	ККал-73, Белки-4, Жиры-4, У/в-5
	<i>Капуста, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	
180	<b>Кисель из плодов сушеных</b>	ККал-113, У/в-28
	<i>Сухофрукты, Крахмал картофельный, Сахар-песок</i>	
19	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-45, Белки-1, У/в-9
<b>Итого за Обед</b>		ККал-521, Белки-21, Жиры-16, У/в-72
<b>Полдник</b>		
51	<b>Булочка "Российская"</b>	ККал-148, Белки-3, Жиры-4, У/в-26
	<i>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Яйцо куриное, Дрожжи сухие, Соль поваренная пищевая</i>	
200	<b>Чай с сахаром</b>	ККал-60, У/в-15
	<i>Чай черный, Сахар-песок</i>	
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-208, Белки-3, Жиры-4, У/в-41
<b>Итого за</b>		ККал-1155, Белки-38, Жиры-32, У/в-173

Заведующий  
ДОУ

30

Итого за

Итого за

ККал-1155, Белки-38, Жиры-32, У/в-173

Соголова