

Меню ДОУ (МБДОУ 30 Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
19	Хлеб пшеничный (бутерброд)	ККал-45, Белки-1, У/в-9
4	Масло сливочное	ККал-30, Жиры-3
179	Суп молочный с крупой (Геркулес) <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Хлопья овсяные (Геркулес), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-134, Белки-4, Жиры-5, У/в-15
11	Сыр (порциями)	ККал-38, Белки-3, Жиры-3
179	Чай с молоком <i>Чай черный, Молоко пастеризованное, Сахар-песок</i>	ККал-73, Белки-1, Жиры-1, У/в-14
19	Хлеб пшеничный	ККал-45, Белки-1, У/в-9
Итого за Завтрак		ККал-365, Белки-10, Жиры-12, У/в-47
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоки свежие	ККал-45, Белки-1, У/в-9
Итого за Завтрак2		ККал-45, Белки-1, У/в-9
<u>Обед</u>		
47	Овощи натуральные соленые (огурцы)	ККал-7, У/в-1
181	Щи из свежей капусты <i>Картофель, Капуста, Лук репчатый, Морковь, Сметана, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-55, Белки-1, Жиры-4, У/в-5
79	Суфле из отварной говядины <i>Мясо говядины, Яйцо куриное, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Мука пшеничная</i>	ККал-211, Белки-17, Жиры-20, У/в-2
29	Соус томатный <i>Мука пшеничная, Масло сливочное, Томат-паста, Сахар-песок</i>	ККал-19, Жиры-1, У/в-2
130	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-125, Белки-5, Жиры-1, У/в-25
180	Компот из свежих плодов и ягод <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККал-86, Белки-1, У/в-21
19	Хлеб пшеничный	ККал-45, Белки-1, У/в-9
41	Хлеб ржаной	ККал-71, Белки-3, У/в-14
Итого за Обед		ККал-619, Белки-28, Жиры-26, У/в-79
<u>Полдник</u>		
19	Соус сметанный (сладкий) <i>Сметана, Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Мука пшеничная</i>	ККал-19, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
177	Кефир/Ряженка	ККал-88, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
132	Ленивые вареники с маслом <i>Творог, Мука пшеничная, Сахар-песок, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая, Масло сливочное</i>	ККал-288, Белки-20, Жиры-15, У/в-19
Итого за Полдник		ККал-395, Белки-26, Жиры-20, У/в-28
Итого за день		ККал-1424, Белки-65, Жиры-58, У/в-163

Заведующий
ДОУ

80



Сорокина