

02.04.2025

Меню ДОУ (МБДОУ 30 Сад)

Выход (г.)	Наименование блюда	н. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-2, У/в-10
197	Суп молочный с крупой (пшено) <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Крупа пшено, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-130, Белки-5, Жиры-5, У/в-16
35	Бутерброд с сыром <i>Сыр твердый сортный, Масло сливочное, Хлеб пшеничный формовой</i>	ККал-104, Белки-3, У/в-12
199	Какао с молоком <i>Какао-порошок, Молоко пастеризованное, Сахар-песок</i>	ККал-143, Белки-4, Жиры-3, У/в-25
Итого за Завтрак		ККал-401, Белки-14, Жиры-8, У/в-63
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоки свежие	ККал-47, У/в-10
Итого за Завтрак2		ККал-47, У/в-10
<u>Обед</u>		
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
31	Хлеб ржаной	ККал-54, Белки-2, У/в-10
50	Икра морковная <i>Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Масло подсолнечное, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-58, Белки-1, Жиры-4, У/в-5
179	Суп картофельный с крупой (гречневой) <i>Картофель, Крупа гречневая, Вермишель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-46, Белки-2, Жиры-5, У/в-15
70	Бифитекс <i>Мясо курицы, Соль поваренная пищевая, Масло сливочное</i>	ККал-185, Белки-9, Жиры-8, У/в-3
31	Соус томатный <i>Мясо курицы, Масло сливочное, Томат-паста, Сахар-песок</i>	ККал-20, Жиры-1, У/в-2
129	Картофель отварной <i>Картофель, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-120, Белки-2, Жиры-3, У/в-16
180	Компот из сухофруктов <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-99, Белки-1, У/в-24
Итого за Обед		ККал-629, Белки-19, Жиры-21, У/в-85
<u>Полдник</u>		
179	Молоко кипяченое	ККал-95, Белки-5, Жиры-9, У/в-7
69	Булочка "Российская" <i>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Яйцо куриное, Дрожжи сухие, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-178, Белки-1, Жиры-4, У/в-46
Итого за Полдник		ККал-273, Белки-6, Жиры-13, У/в-53
Итого за		ККал-1350, Белки-39, Жиры-42, У/в-211

Заведующий
ДОУ

30


