

**Меню ДОУ (МБДОУ 30 Сад)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
20	<b>Хлеб пшеничный (бутерброд)</b>	ККал-47, Белки-2, У/в-10
4	<b>Масло сливочное</b>	ККал-30, Жиры-3
120	<b>Омлет натуральный</b> <i>Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-195, Белки-10, Жиры-16, У/в-3
50	<b>Икра кабачковая (промышленного производства)</b>	ККал-60, Белки-1, Жиры-5, У/в-4
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	ККал-60, У/в-15
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-47, Белки-2, У/в-10
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-439, Белки-15, Жиры-24, У/в-42
<b><u>Завтрак2</u></b>		
97	<b>Сок томатный (готовый продукт)</b>	ККал-66, У/в-15
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-66, У/в-15
<b><u>Обед</u></b>		
51	<b>Икра свекольная</b> <i>Свекла, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Томат-паста, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-59, Белки-1, Жиры-4, У/в-5
180	<b>Суп картофельный с крупой (перловая)</b> <i>Крупа перловая, Картофель, Масло подсолнечное, Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-87, Белки-1, Жиры-4, У/в-12
100	<b>Рыба, тушеная с овощами</b> <i>Минтай свежемороженый, Морковь, Томат-паста, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-107, Белки-9, Жиры-5, У/в-5
129	<b>Картофель отварной</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-132, Белки-2, Жиры-6, У/в-16
180	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-99, Белки-1, У/в-24
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-47, Белки-2, У/в-10
39	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-68, Белки-3, У/в-13
<b>Итого за Обед</b>		ККал-599, Белки-19, Жиры-19, У/в-85
<b><u>Полдник</u></b>		
69	<b>Булочка "Российская"</b> <i>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Яйцо куриное, Дрожжи сухие, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-200, Белки-4, Жиры-5, У/в-35
191	<b>Кефир/Ряженка</b>	ККал-96, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-296, Белки-10, Жиры-10, У/в-43
<b>Итого за день</b>		ККал-1490, Белки-44, Жиры-53, У/в-185

Заведующий  
ДОУ

30



Сорокина