

Меню ДОУ (МБДОУ 30 Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
20	Хлеб пшеничный (бутерброд)	ККал-47, Белки-2, У/в-10
5	Масло сливочное	ККал-37, Жиры-4
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-5, У/в-1
182	Суп молочный с крупой (гречка) <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Крупа гречневая, ядрица, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-128, Белки-4, Жиры-5, У/в-15
11	Сыр (порциями)	ККал-38, Белки-3, Жиры-3
170	Молоко кипяченое	ККал-89, Белки-5, Жиры-4, У/в-8
Итого за Завтрак		ККал-363, Белки-19, Жиры-16, У/в-34
<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>		
51	Овощи натуральные соленые (помидоры)	ККал-12, Белки-1, У/в-2
173	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) <i>Капуста, Свекла, Морковь, Лук репчатый, Картофель, Томат-паста, Масло подсолнечное, Сметана, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-66, Белки-1, Жиры-3, У/в-7
77	Котлета рыбная любительская <i>Минтай свежемороженый, Молоко пастеризованное, Морковь, Лук репчатый, Хлеб пшеничный формовой, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-82, Белки-9, Жиры-3, У/в-5
126	Картофельное пюре <i>Картофель, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-116, Белки-3, Жиры-6, У/в-14
181	Компот из сухофруктов <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-100, Белки-1, У/в-24
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
39	Хлеб ржаной	ККал-68, Белки-3, У/в-13
Итого за Обед		ККал-491, Белки-20, Жиры-12, У/в-75
<u>Полдник</u>		
17	Соус молочный (сладкий) <i>Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Сахар-песок</i>	ККал-19, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
96	Запеканка из творога с морковью <i>Творог, Крупа манная, Морковь, Молоко пастеризованное, Сметана, Сахар-песок, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-165, Белки-7, Жиры-11, У/в-10
169	Кефир/Ряженка	ККал-85, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-269, Белки-13, Жиры-16, У/в-19
Итого за		ККал-1168, Белки-53, Жиры-44, У/в-137

Заведующий
ДОУ

30


