

Меню ДОУ (МБДОУ 30 Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
30	Яйцо отварное	ККал-47, Белки-4, Жиры-2
20	Хлеб пшеничный (бутерброд)	ККал-47, Белки-2, У/в-10
5	Масло сливочное	ККал-37, Жиры-4
180	Чай с сахаром <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	ККал-46, У/в-11
120	Каша пшеничная вязкая <i>Крупа пшеничная (овсяная), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-176, Белки-5, Жиры-7, У/в-23
49	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-58, Белки-1, Жиры-4, У/в-4
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
Итого за Завтрак		ККал-458, Белки-14, Жиры-17, У/в-58
<u>Завтрак2</u>		
98	Сок томатный (готовый продукт)	ККал-67, У/в-15
Итого за Завтрак2		ККал-67, У/в-15
<u>Обед</u>		
50	Икра свекольная <i>Свекла, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Томат-паста, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-58, Белки-1, Жиры-4, У/в-5
180	Рассольник Ленинградский <i>Картофель, Рис шлифованный, Лук репчатый, Морковь, Огурцы консервированные, Сметана, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-87, Белки-2, Жиры-4, У/в-12
220	Жаркое по-домашнему <i>Картофель, Мясо говядины, Лук репчатый, Томат-паста, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-379, Белки-26, Жиры-23, У/в-17
180	Компот из свежих плодов и ягод <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККал-86, Белки-1, У/в-21
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
39	Хлеб ржаной	ККал-68, Белки-3, У/в-13
Итого за Обед		ККал-725, Белки-35, Жиры-31, У/в-78
<u>Полдник</u>		
76	Булочка "Веснушка" <i>Мука пшеничная, Сахар-песок, Дрожжи сухие, Соль поваренная пищевая, Масло сливочное, Яйцо куриное, Ином</i>	ККал-180, Белки-4, Жиры-4, У/в-32
197	Молоко кипяченое	ККал-103, Белки-6, Жиры-5, У/в-9
Итого за Полдник		ККал-283, Белки-10, Жиры-9, У/в-41
Итого за		ККал-1533, Белки-59, Жиры-57, У/в-192

Заведующий
ДОУ

30

