

**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
5	<b>Масло сливочное</b>	ККал-37, Жиры-4
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-446, Белки-15, Жиры-25, У/в-42
<b><u>Завтрак2</u></b>		
100	<b>Яблоки свежие</b>	ККал-45, Белки-1, У/в-9
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-45, Белки-1, У/в-9
<b><u>Обед</u></b>		
50	<b>Икра свекольная</b> <i>Свекла, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Томат-паста, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-58, Белки-1, Жиры-4, У/в-5
180	<b>Суп из овощей</b> <i>Картофель, Горошек зеленый консервированный, Капуста, Лук репчатый, Морковь, Сметана, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-83, Белки-3, Жиры-3, У/в-11
80	<b>Зразы рыбные рубленые</b> <i>Минтай свежемороженый, Молоко пастеризованное, Масло подсолнечное, Яйцо куриное, Хлеб пшеничный формовой, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-85, Белки-10, Жиры-3, У/в-5
130	<b>Картофельное пюре</b> <i>Картофель, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-120, Белки-3, Жиры-6, У/в-14
180	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-99, Белки-1, У/в-24
40	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-70, Белки-3, У/в-13
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-47, Белки-2, У/в-10
<b>Итого за Обед</b>		ККал-562, Белки-23, Жиры-16, У/в-82
<b><u>Полдник</u></b>		
180	<b>Молоко кипяченое</b>	ККал-95, Белки-5, Жиры-9, У/в-7
50	<b>Печенье весовое</b>	ККал-209, Белки-4, Жиры-5, У/в-37
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-304, Белки-9, Жиры-14, У/в-44
<b>Итого за</b>		ККал-1357, Белки-48, Жиры-55, У/в-177

Заведующий  
ДОУ

30



Сороколов