

Меню ДОУ (МБДОУ 30 Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
--------------	--------------------	--

Завтрак

10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-2, У/в-10
192	Суп молочный с крупой (пшено) <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Крупа пшениц, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-127, Белки-5, Жиры-5, У/в-16
36	Бутерброд с сыром <i>Сыр твердых сортов, Масло сливочное, Хлеб пшеничный формовый</i>	ККал-107, Белки-3, У/в-13
191	Какао с молоком <i>Какао-порошок, Молоко пастеризованное, Сахар-песок</i>	ККал-138, Белки-3, Жиры-3, У/в-24

Итого за Завтрак ККал-396, Белки-13, Жиры-8, У/в-63

Завтрак2

100	Яблоки свежие	ККал-47, У/в-10
-----	----------------------	-----------------

Итого за Завтрак2 ККал-47, У/в-10

Обед

21	Хлеб пшеничный	ККал-49, 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
180	Суп картофельный с крупой (гречневой) <i>Картофель, Крупа гречневая, морковь, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-47, Белки-2, Жиры-5, У/в-15
70	Бифитекс <i>Мясо, лук, морковь, Соль поваренная пищевая, Масло сливочное</i>	ККал-185, Белки-9, Жиры-8, У/в-3
31	Соус томатный <i>Мясо пшеничное, Масло сливочное, Томат-паста, Сахар-песок</i>	ККал-20, Жиры-1, У/в-2
130	Картофель отварной <i>Картофель, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-121, Белки-2, Жиры-3, У/в-17
179	Компот из сухофруктов <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-98, У/в-24

Итого за Обед ККал-632, Белки-18, Жиры-21, У/в-86

Полдник

168	Молоко кипяченое	ККал-89, Белки-5, Жиры-8, У/в-7
67	Булочка "Российская" <i>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Яйцо куриное, Дрожжи сухие, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-172, Белки-1, Жиры-4, У/в-45

Итого за Полдник ККал-261, Белки-6, Жиры-12, У/в-52

Итого за

ККал-1336, Белки-37, Жиры-41, У/в-211

Заведующий
ДОУ

30



Сергеев