

Меню ДОУ (МБДОУ 30 Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
30	Яйцо отварное	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
24	Бутерброд с маслом <i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный формовый</i>	ККал-82, Белки-1, Жиры-4, У/в-10
116	Каша гречневая вязкая <i>Крупа гречневая, вода, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-129, Белки-3, Жиры-4, У/в-19
50	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-43, Белки-1, Жиры-4, У/в-4
180	Чай с сахаром <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	ККал-40, У/в-11
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
Итого за Завтрак		ККал-388, Белки-10, Жиры-16, У/в-54
Завтрак2		
100	Яблоки свежие	ККал-47, У/в-10
Итого за Завтрак2		ККал-47, У/в-10
Обед		
30	Хлеб ржаной	ККал-53, Белки-2, У/в-10
47	Салат из квашенной капусты с луком <i>Капуста квашеная, Лук репчатый, Масло подсолнечное</i>	ККал-33, Белки-1, Жиры-3, У/в-2
176	Суп картофельный с бобовыми <i>Мясо говядины, Горох, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-104, Белки-1, Жиры-4, У/в-15
79	Печень по-строгановски <i>Печень говяжья, Масло подсолнечное, Сметана, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Мука пшеничная, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-181, Белки-10, Жиры-10, У/в-6
130	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-125, Белки-4, У/в-23
180	Компот из сухофруктов <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-99, Белки-1, У/в-24
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
Итого за Обед		ККал-642, Белки-21, Жиры-17, У/в-90
Полдник		
78	Шанежка наливная с яйцом <i>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Сметана, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Дражеж сухие, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-122, Белки-2, Жиры-3, У/в-38
102	Сок фруктовый	ККал-57, Белки-1, У/в-13
Итого за Полдник		ККал-179, Белки-3, Жиры-3, У/в-51
Итого за		ККал-10256, Белки-34, Жиры-36, У/в-205

Заведующий
ДОУ 30

Сорокина