Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детск

13.05.2024

# Меню ДОУ (МБДОУ 30 Ясли)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---|---|---|
| | **Завтрак** | |
| 100 | Каша пшеничная вязкая<br>*Крупа пшеничная (яровая), Масло сливочное , Соль поваренная пищевая* | ККал-147, Белки-4, Жиры-5, У/в-19 |
| 39 | Икра кабачковая (промышленного производства) | ККал-61, Белки-1, Жиры-2, У/в-3 |
| 20 | Хлеб пшеничный (бутерброд) | ККал-47, Белки-2, У/в-10 |
| 5 | Масло сливочное | ККал-37, Жиры-4 |
| 150 | Чай с сахаром<br>*Чай черный , Сахар-песок* | ККал-52, У/в-10 |
| 10 | Хлеб пшеничный | ККал-24, Белки-5, У/в-1 |
| | **Итого за Завтрак** | ККал-368, Белки-12, Жиры-11, У/в-43 |
| | **Завтрак2** | |
| 95 | Яблоки свежие | ККал-45, Белки-1, У/в-9 |
| | **Итого за Завтрак2** | ККал-45, Белки-1, У/в-9 |
| | **Обед** | |
| 40 | Салат из квашенной капусты с луком<br>*Капуста квашеная, Лук репчатый, Масло подсолнечное* | ККал-44, Жиры-4, У/в-1 |
| 150 | Суп картофельный с бобовыми<br>*Мясо говядины, Горох, Картофель , Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая* | ККал-72, Белки-1, Жиры-3, У/в-12 |
| 38 | Печень по-строгановски<br>*Печень говяжья , Масло подсолнечное, Сметана , Молоко пастеризованное, Масло сливочное , Мука пшеничная , Соль поваренная пищевая* | ККал-73, Белки-6, Жиры-5, У/в-4 |
| 109 | Макаронные изделия отварные<br>*Макаронные изделия, Масло сливочное , Соль поваренная пищевая* | ККал-105, Белки-4, У/в-21 |
| 150 | Компот из сухофруктов<br>*Сахар-песок, Сухофрукты* | ККал-83, У/в-20 |
| 10 | Хлеб пшеничный | ККал-24, Белки-5, У/в-1 |
| 31 | Хлеб ржаной | ККал-54, Белки-2, У/в-10 |
| | **Итого за Обед** | ККал-455, Белки-18, Жиры-12, У/в-69 |
| | **Полдник** | |
| 51 | Шанежка наливная с яйцом<br>*Мука пшеничная , Сахар-песок, Масло сливочное , Сметана , Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Дрожжи сухие, Соль поваренная пищевая* | ККал-133, Белки-5, Жиры-2, У/в-24 |
| 138 | Сок фруктовый | ККал-63, Белки-1, У/в-14 |
| | **Итого за Полдник** | ККал-196, Белки-6, Жиры-2, У/в-38 |
| | **Итого за** | ККал-1,064, Белки-37, Жиры-25, У/в-159 |

Заведующий ДОУ 30

Соколова

ОГРН 1132361003917