

04.04.2025

Меню ДОУ (МБДОУ 30 Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	н. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
30	Яйцо отварное	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
9	Хлеб пшеничный	ККал-21, Белки-1, У/в-9
199	Суп молочный с крупой (манка)	ККал-119, Белки-4, Жиры-5, У/в-16
Манная крупа, молоко, сахар, сливки, масло сливочное, Крупа манная, Соль поваренная пищевая		
179	Кофейный напиток с молоком	ККал-78, Белки-3, Жиры-2, У/в-14
Манная крупа, кофе, молоко, Сахар-песок, Кофейный напиток		
Итого за Завтрак		ККал-265, Белки-11, Жиры-11, У/в-39
Завтрак 2		
95	Сок фруктовый	ККал-53, Белки-1, У/в-12
Итого за Завтрак 2		ККал-53, Белки-1, У/в-12
Обед		
18	Хлеб пшеничный	ККал-42, Белки-1, У/в-9
50	салат из свеклы с горошком консервированным	ККал-41, Белки-1, Жиры-3, У/в-3
Свекла, Горошек, Масло растительное, Томатный соус, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая		
184	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	ККал-70, Белки-1, Жиры-4, У/в-8
Картофель, Свекла, Лук репчатый, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Сметана, Соль поваренная пищевая		
228	Плов из птицы	ККал-431, Белки-18, Жиры-19, У/в-41
Курица, Рис, Масло растительное, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Лук репчатый, Морковь, Соль поваренная пищевая		
180	Компот из свежих плодов и ягод	ККал-86, Белки-1, У/в-21
Ягоды, Сахар-песок		
40	Хлеб ржаной	ККал-70, Белки-3, У/в-13
Итого за Обед		ККал-740, Белки-25, Жиры-26, У/в-95
Полдник		
20	Соус молочный (сладкий)	ККал-17, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
Манная крупа, молоко, Сахар-песок, Масло сливочное, Сахар-песок		
179	Кефир/Ряженка	ККал-89, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
93	Запеканка из творога с морковью	ККал-120, Белки-7, Жиры-10, У/в-10
Творог, Крупа манная, Морковь, Манная крупа, молоко, Сахар-песок, Сахар-песок, Масло сливочное, Масло растительное, Соль поваренная пищевая		
Итого за Полдник		ККал-206, Белки-13, Жиры-15, У/в-19
Итого за день		ККал-1284, Белки-50, Жиры-52, У/в-165

Зав. учреждением
Д/р И/

30



Сережко