

Меню ДОУ (МБДОУ 30 Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
119	Омлет натуральный <i>Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Яйца куриные, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-206, Белки-10, Жиры-17, У/в-3
49	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-42, Белки-1, Жиры-4, У/в-4
25	Бутерброд с маслом <i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный формовый</i>	ККал-86, Белки-1, Жиры-4, У/в-10
200	Чай с сахаром <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	ККал-45, У/в-15
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
Итого за Завтрак		ККал-426, Белки-14, Жиры-25, У/в-42
<u>Завтрак2</u>		
122	Сок томатный (готовый продукт)	ККал-104, У/в-15
Итого за Завтрак2		ККал-104, У/в-15
<u>Обед</u>		
50	Икра свекольная <i>Свекла, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Томат-паста, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-49, Белки-1, Жиры-3, У/в-8
179	Суп картофельный с крупой (перловая) <i>Крупа перловая, Картофель, Масло подсолнечное, Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-76, Белки-1, Жиры-4, У/в-12
90	Рыба, тушеная с овощами <i>Минтай с кожей замороженный, Морковь, Томат-паста, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-110, Белки-5, Жиры-5, У/в-6
130	Картофель отварной <i>Картофель, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-121, Белки-2, Жиры-3, У/в-17
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
40	Хлеб ржаной	ККал-70, Белки-3, У/в-13
Итого за Обед		ККал-572, Белки-15, Жиры-15, У/в-90
<u>Полдник</u>		
50	Печенье весовое	ККал-297, Белки-1, Жиры-3, У/в-41
191	Кефир/Ряженка	ККал-96, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
Итого за Полдник		ККал-393, Белки-7, Жиры-8, У/в-49
Итого за день		ККал-1495, Белки-36, Жиры-48, У/в-196

Заведующий
ДОУ

30



Сергеев