

Меню ДОУ (МБДОУ 30 Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
25	Бутерброд с маслом <i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный формовый</i>	ККал-86, Белки-1, Жиры-4, У/в-10
119	Омлет натуральный <i>Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-206, Белки-10, Жиры-17, У/в-3
50	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-43, Белки-1, Жиры-4, У/в-4
200	Чай с сахаром <i>Чай зеленый, Сахар-песок</i>	ККал-45, У/в-15
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
Итого за Завтрак		ККал-427, Белки-14, Жиры-25, У/в-42
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоки свежие	ККал-47, У/в-10
Итого за Завтрак2		ККал-47, У/в-10
<u>Обед</u>		
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
53	Икра свекольная <i>Свекла, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Томат-паста, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-52, Белки-1, Жиры-3, У/в-9
180	Суп из овощей <i>Картофель, Горошек, фасоль консервированный, Капуста, Лук репчатый, Морковь, Сметана, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-71, Белки-1, Жиры-2, У/в-11
80	Зразы рыбные рубленые <i>Миниотто клеемоторежистивный, Молоко пастеризованное, Масло подсолнечное, Яйцо куриное, Хлеб пшеничный формовый, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-127, Белки-6, Жиры-5, У/в-5
129	Картофельное пюре <i>Картофель, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-122, Белки-3, Жиры-4, У/в-20
180	Компот из сухофруктов <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-99, Белки-1, У/в-24
40	Хлеб ржаной	ККал-70, Белки-3, У/в-13
Итого за Обед		ККал-588, Белки-17, Жиры-14, У/в-92
<u>Полдник</u>		
177	Молоко кипяченое	ККал-94, Белки-5, Жиры-8, У/в-7
50	Печенье весовое	ККал-297, Белки-1, Жиры-3, У/в-41
Итого за Полдник		ККал-391, Белки-6, Жиры-11, У/в-48
Итого за		ККал-1453, Белки-37, Жиры-50, У/в-192

Заведующий
ДОУ

30


