

Меню ДОУ (МБДОУ 30 Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
--------------	--------------------	--

Завтрак

- 179 **Суп молочный с крупой (Геркулес)** ККал-93, Белки-3, Жиры-4, У/в-16
Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Крупа овсяная (Геркулес), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая
- 36 **Бутерброд с сыром** ККал-107, Белки-3, У/в-13
Сыр твердый сортный, Масло сливочное, Хлеб пшеничный формовый
- 179 **Чай с молоком** ККал-62, Белки-1, Жиры-1, У/в-14
Чай черный, Молоко пастеризованное, Сахар-песок
- 20 **Хлеб пшеничный** ККал-47, Белки-2, У/в-10

Итого за Завтрак ККал-309, Белки-9, Жиры-5, У/в-53

Завтрак2

- 100 **Яблоки свежие** ККал-47, У/в-10

Итого за Завтрак2 ККал-47, У/в-10

Обед

- 46 **Овощи натуральные соленые (помидоры)** ККал-6, У/в-1
- 181 **Щи из свежей капусты** ККал-55, Белки-1, Жиры-4, У/в-5
Картофель, Капуста, Лук репчатый, Морковь, Сметана, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая
- 80 **Суфле из отварной говядины** ККал-240, Белки-14, Жиры-11, У/в-13
Мясо говядины, Яйца куриные, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Мука пшеничная
- 30 **Соус томатный** ККал-20, Жиры-1, У/в-2
Мука пшеничная, Масло сливочное, Томат-паста, Сахар-песок
- 130 **Макаронные изделия отварные** ККал-125, Белки-4, У/в-23
Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая
- 180 **Компот из свежих плодов и ягод** ККал-86, Белки-1, У/в-21
Яблоки, Сахар-песок
- 20 **Хлеб пшеничный** ККал-47, Белки-2, У/в-10
- 40 **Хлеб ржаной** ККал-70, Белки-3, У/в-13

Итого за Обед ККал-649, Белки-25, Жиры-16, У/в-88

Полдник

- 139 **Ленивые вареники с маслом** ККал-226, Белки-11, Жиры-13, У/в-27
Яйца, Мука пшеничная, Сахар-песок, Яйца куриные, Соль поваренная пищевая, Масло сливочное
- 20 **Соус молочный (сладкий)** ККал-17, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Сахар-песок
- 179 **Кефир/Ряженка** ККал-50, Белки-5, Жиры-4, У/в-7

Итого за Полдник ККал-293, Белки-17, Жиры-18, У/в-36

Итого за день ККал-1332, Белки-51, Жиры-39, У/в-187

Заведующий
ДОУ

30



Сорокина