

Меню ДОУ (МБДОУ 30 Сад)

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

Завтрак

20	Хлеб пшеничный (бутерброд)	ККал-47, Белки-2, У/в-10
5	Масло сливочное	ККал-37, Жиры-4
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-5, У/в-1
195	Суп молочный с крупой (пшено) <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Крупа пшено, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-129, Белки-5, Жиры-5, У/в-16
194	Какао с молоком <i>Какао-порошок, Молоко пастеризованное, Сахар-песок</i>	ККал-140, Белки-3, Жиры-3, У/в-24

Итого за Завтрак ККал-377, Белки-15, Жиры-12, У/в-51

Завтрак2

100	Яблоки свежие	ККал-45, Белки-1, У/в-9
-----	----------------------	-------------------------

Итого за Завтрак2 ККал-45, Белки-1, У/в-9

Обед

20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
30	Хлеб ржаной	ККал-53, Белки-2, У/в-10
49	Икра морковная <i>Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Масло подсолнечное, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-56, Белки-1, Жиры-4, У/в-5
180	Суп картофельный с крупой (гречневой) <i>Картофель, Крупа гречневая, ядрица, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-87, Белки-1, Жиры-4, У/в-12
70	Бифитекс <i>Мясо говядины, Соль поваренная пищевая, Масло сливочное</i>	ККал-143, Белки-14, Жиры-9, У/в-2
30	Соус томатный <i>Мука пшеничная, Масло сливочное, Томат-паста, Сахар-песок</i>	ККал-20, Жиры-1, У/в-2
130	Картофель отварной <i>Картофель, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-133, Белки-3, Жиры-6, У/в-17
180	Компот из свежих плодов и ягод <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККал-86, Белки-1, У/в-21

Итого за Обед ККал-625, Белки-24, Жиры-24, У/в-79

Полдник

172	Молоко кипяченое	ККал-91, Белки-5, Жиры-8, У/в-7
68	Булочка "Российская" <i>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Яйцо куриное, Дрожжи сухие, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-197, Белки-4, Жиры-5, У/в-35

Итого за Полдник ККал-288, Белки-9, Жиры-13, У/в-42

Итого за ККал-1335, Белки-49, Жиры-49, У/в-181

Заведующий
ДОУ30Сорокина