

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
120	Каша пшеничная вязкая <i>Крупа пшеничная (яровая), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-176, Белки-5, Жиры-7, У/в-23
49	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-58, Белки-1, Жиры-4, У/в-4
180	Чай с сахаром <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	ККал-46, У/в-11
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10

Итого за Завтрак ККал-411, Белки-10, Жиры-15, У/в-58

Завтрак2

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

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

Обед

31	Хлеб ржаной	ККал-54, Белки-2, У/в-10
50	Салат из квашенной капусты с луком <i>Капуста квашеная, Лук репчатый, Масло подсолнечное</i>	ККал-55, Белки-1, Жиры-5, У/в-2
178	Суп картофельный с бобовыми <i>Мясо говяжье, Горох, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-86, Белки-1, Жиры-4, У/в-12
67	Печень по-строгановски <i>Печень говяжья, Масло подсолнечное, Сметана, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Мука пшеничная, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-131, Белки-22, Жиры-9, У/в-3
138	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-133, Белки-5, Жиры-1, У/в-27
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

Итого за Обед ККал-605, Белки-34, Жиры-19, У/в-88

Полдник

67	Шанезжка наливная с яйцом <i>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Сметана, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Дрожжи сухие, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-186, Белки-5, Жиры-5, У/в-31
142	Сок фруктовый	ККал-80, Белки-2, У/в-18

Итого за Полдник ККал-266, Белки-7, Жиры-5, У/в-49

Итого за ККал-1327, Белки-52, Жиры-39, У/в-204

Заведующий
ДОУ30Сорокина