

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
200	Суп молочный с крупой (манка)	ККал-132, Белки-5, Жиры-5, У/в-17
	<i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Масло сливочное, Крупа манная, Соль поваренная пищевая</i>	
11	Сыр (порциями)	ККал-38, Белки-3, Жиры-3
180	Кофейный напиток с молоком	ККал-71, Белки-3, Жиры-2, У/в-14
	<i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Кофейный напиток</i>	
Итого за Завтрак		ККал-349, Белки-18, Жиры-14, У/в-42
Завтрак2		
98	Сок фруктовый	ККал-55, Белки-1, У/в-12
Итого за Завтрак2		ККал-55, Белки-1, У/в-12
Обед		
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
28	салат из свеклы	ККал-13, Жиры-2, У/в-2
	<i>Свекла, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	
14	зеленый горошек консервированный	ККал-8, Белки-1, У/в-1
	<i>Горошек зеленый консервированный, Лук репчатый, Масло подсолнечное</i>	
182	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	ККал-69, Белки-1, Жиры-4, У/в-8
	<i>Капуста, Свекла, Морковь, Лук репчатый, Картофель, Томат-паста, Масло подсолнечное, Сметана, Соль поваренная пищевая</i>	
221	Плов из птицы	ККал-379, Белки-17, Жиры-18, У/в-40
	<i>Куры-бройтеры, Масло сливочное, Рис шлифованный, Масло подсолнечное, Лук репчатый, Морковь, Соль поваренная пищевая</i>	
180	Компот из сухофруктов	ККал-99, Белки-1, У/в-24
	<i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	
41	Хлеб ржаной	ККал-71, Белки-3, У/в-14
Итого за Обед		ККал-686, Белки-25, Жиры-24, У/в-99
Полдник		
20	Соус молочный (сладкий)	ККал-22, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
	<i>Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Сахар-песок</i>	
180	Кефир/Ряженка	ККал-90, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
103	Запеканка из творога с морковью	ККал-77, Белки-7, Жиры-12, У/в-10
	<i>Творог, Крупа манная, Морковь, Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	
Итого за Полдник		ККал-289, Белки-13, Жиры-18, У/в-19
Итого за день		ККал-1379, Белки-57, Жиры-56, У/в-172

Заведующий
ДОУ 30



Сорокина