

Меню ДОУ (МБДОУ 30 Сад)

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

Завтрак

180	Суп молочный с крупой (Геркулес) <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Крупа овсяная (Геркулес), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-94, Белки-3, Жиры-4, У/в-16
36	Бутерброд с сыром <i>Сыр твердый (жирный), Масло сливочное, Хлеб пшеничный формовой</i>	ККал-107, Белки-3, У/в-13
179	Кофейный напиток с молоком <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Кофейный напиток</i>	ККал-78, Белки-3, Жиры-2, У/в-14
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10

Итого за Завтрак ККал-326, Белки-11, Жиры-6, У/в-53

Завтрак2

128	Сок томатный (готовый продукт)	ККал-109, У/в-16
-----	---------------------------------------	------------------

Итого за Завтрак2 ККал-109, У/в-16

Обед

49	Овощи натуральные соленые (помидоры)	ККал-7, У/в-1
179	Суп картофельный с макаронными изделиями <i>Картофель, Макароны из твердых сортов пшеницы, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-107, Белки-2, Жиры-3, У/в-15
79	Котлета рыбная любительская <i>Минтай свежемороженый, Молоко пастеризованное, Морковь, Лук репчатый, Хлеб пшеничный формовой, Яйца куриные, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-131, Белки-5, Жиры-3, У/в-5
131	Каша пшеничная вязкая <i>Крупа пшеничная (жирная), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-133, Белки-3, Жиры-4, У/в-28
181	Кисель из плодов сушеных <i>Смородина, Крахмал картофельный, Сахар-песок</i>	ККал-114, У/в-28
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
40	Хлеб ржаной	ККал-70, Белки-3, У/в-13

Итого за Обед ККал-609, Белки-15, Жиры-10, У/в-100

Полдник

20	Соус молочный (сладкий) <i>Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Сахар-песок</i>	ККал-17, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
184	Кефир/Ряженка	ККал-92, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
100	Запеканка из творога с морковью <i>Творог, Крупа манная, Морковь, Молоко пастеризованное, Сметана, Сахар-песок, Яйца куриные, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-129, Белки-7, Жиры-11, У/в-11

Итого за Полдник ККал-238, Белки-13, Жиры-17, У/в-20

Итого за ККал-1282, Белки-39, Жиры-33, У/в-189

Заведующий
ДОУ 30



Сопровождающий