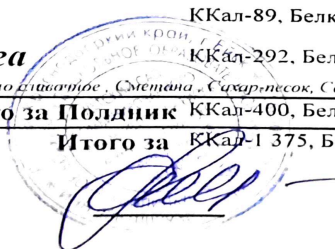


**Меню ДОУ (МБДОУ 30 Сад)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
20	<b>Хлеб пшеничный (бутерброд)</b>	ККал-47, Белки-2, У/в-10
5	<b>Масло сливочное</b>	ККал-37, Жиры-4
174	<b>Суп молочный с крупой (Геркулес)</b>	ККал-130, Белки-4, Жиры-4, У/в-14
	<i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Хлопья овсяные (Геркулес), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	
11	<b>Сыр (порциями)</b>	ККал-38, Белки-3, Жиры-3
175	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	ККал-69, Белки-3, Жиры-2, У/в-14
	<i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Кофейный напиток</i>	
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-47, Белки-2, У/в-10
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-368, Белки-14, Жиры-13, У/в-48
<b><u>Завтрак2</u></b>		
96	<b>Сок томатный (готовый продукт)</b>	ККал-65, У/в-15
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-65, У/в-15
<b><u>Обед</u></b>		
48	<b>Овощи натуральные соленые (огурцы)</b>	ККал-7, У/в-1
180	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	ККал-87, Белки-1, Жиры-4, У/в-12
	<i>Картофель, Макароны изделия, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	
80	<b>Котлета рыбная любительская</b>	ККал-85, Белки-10, Жиры-3, У/в-5
	<i>Минтай свежемороженый, Молоко пастеризованное, Морковь, Лук репчатый, Хлеб пшеничный формовой, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	
130	<b>Каша пшеничная вязкая</b>	ККал-132, Белки-6, Жиры-8, У/в-25
	<i>Крупа пшеничная (яровая), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	
179	<b>Кисель из плодов сушеных</b>	ККал-113, У/в-28
	<i>Сухофрукты, Крахмал картофельный, Сахар-песок</i>	
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-47, Белки-2, У/в-10
41	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-71, Белки-3, У/в-14
<b>Итого за Обед</b>		ККал-542, Белки-22, Жиры-15, У/в-95
<b><u>Полдник</u></b>		
19	<b>Соус сметанный (сладкий)</b>	ККал-19, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
	<i>Сметана, Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Мука пшеничная</i>	
178	<b>Кефир/Ряженка</b>	ККал-89, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
98	<b>Запеканка из творога</b>	ККал-292, Белки-16, Жиры-17, У/в-16
	<i>Творог, Яйцо куриное, Крупа манная, Масло сливочное, Сметана, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-400, Белки-22, Жиры-22, У/в-25
<b>Итого за</b>		ККал-1375, Белки-58, Жиры-50, У/в-183

Заведующий  
ДОУ

30



Сороговец