

Меню ДОУ (МБДОУ 30 Сад)

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

Завтрак

30	Яйцо отварное	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
199	Суп молочный с крупой (манка)	ККал-119, Белки-4, Жиры-5, У/в-16
26	Бутерброд с маслом	ККал-89, Белки-1, Жиры-4, У/в-11
199	Какао с молоком	ККал-143, Белки-4, Жиры-3, У/в-25
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10

Итого за Завтрак ККал-445, Белки-14, Жиры-16, У/в-62

Завтрак2

50	Печенье весовое	ККал-297, Белки-1, Жиры-3, У/в-41
106	Сок фруктовый	ККал-59, Белки-1, У/в-13

Итого за Завтрак2 ККал-356, Белки-2, Жиры-3, У/в-54

Обед

49	салат из свеклы с горошком консервированным	ККал-40, Белки-1, Жиры-2, У/в-3
199	Суп картофельный с крупой ячневой	ККал-96, Белки-1, Жиры-4, У/в-14
85	Суфле из печени	ККал-225, Белки-11, Жиры-11, У/в-13
154	Капуста тушеная	ККал-125, Белки-3, Жиры-5, У/в-11
180	Кисель из плодов сушеных	ККал-113, У/в-28
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
31	Хлеб ржаной	ККал-54, Белки-2, У/в-10

Итого за Обед ККал-700, Белки-20, Жиры-22, У/в-89

Полдник

80	Шанежка наливная с яйцом	ККал-125, Белки-2, Жиры-3, У/в-39
179	Молоко кипяченое	ККал-95, Белки-5, Жиры-9, У/в-7

Итого за Полдник ККал-220, Белки-7, Жиры-12, У/в-46

Итого за ККал-1721, Белки-43, Жиры-53, У/в-251

Заведующий
ДОУ 30



Сорокина