

Меню ДОУ (МБДОУ 11 Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
30	Яйцо отварное	ККал-47, Белки-4, Жиры-2
120	Каша пшеничная вязкая <i>Крупа пшеничная (арома), 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
21	Хлеб пшеничный (бутерброд)	ККал-49, Белки-2, У/в-10
21	Хлеб пшеничный	ККал-49, Белки-2, У/в-10
5	Масло сливочное	ККал-37, Жиры-4
181	Чай с сахаром <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	ККал-46, У/в-11
Итого за Завтрак		ККал-462, Белки-14, Жиры-17, У/в-58
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоки свежие	ККал-45, Белки-1, У/в-9
Итого за Завтрак2		ККал-45, Белки-1, У/в-9
<u>Обед</u>		
50	Икра свекольная <i>Свекла, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Томат-паста, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-58, Белки-1, Жиры-4, У/в-5
180	Рассольник Ленинградский <i>Картофель, Рис шлифованный, Лук репчатый, Морковь, Огурцы консервированные, Сметана, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-87, Белки-2, Жиры-4, У/в-12
220	Жаркое по-домашнему <i>Картофель, Мясо говядины, Лук репчатый, Томат-паста, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-379, Белки-26, Жиры-23, У/в-17
180	Компот из свежих плодов и ягод <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККал-86, Белки-1, У/в-21
21	Хлеб пшеничный	ККал-49, Белки-2, У/в-10
40	Хлеб ржаной	ККал-70, Белки-3, У/в-13
Итого за Обед		ККал-729, Белки-35, Жиры-31, У/в-78
<u>Полдник</u>		
70	Пирожок сдобный с яблоком <i>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая, Дрожжи сухие, Яблоки, Масло подсолнечное</i>	ККал-228, Белки-4, Жиры-4, У/в-44
180	Молоко кипяченое	ККал-94, Белки-5, Жиры-5, У/в-9
Итого за Полдник		ККал-322, Белки-9, Жиры-9, У/в-53
Итого за		ККал-1558, Белки-59, Жиры-57, У/в-198

