

02.07.2024

## Меню ДОУ (МБДОУ 11 Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	<b>Суп молочный с крупой (гречка)</b> <small>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Крупа гречневая, ядрица, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-141, Белки-5, Жиры-5, У/в-17
20	<b>Хлеб пшеничный (бутерброд)</b>	ККал-47, Белки-2, У/в-10
5	<b>Масло сливочное</b>	ККал-37, Жиры-4
11	<b>Сыр (порциями)</b>	ККал-38, Белки-3, Жиры-3
200	<b>Молоко кипяченое</b>	ККал-105, Белки-6, Жиры-5, У/в-10
10	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-24, Белки-5, У/в-1
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-392, Белки-21, Жиры-17, У/в-38
<u>Завтрак2</u>		
100	<b>Яблоки свежие</b>	ККал-45, Белки-1, У/в-9
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-45, Белки-1, У/в-9
<u>Обед</u>		
58	<b>Овощи натуральные соленые (помидоры)</b>	ККал-14, Белки-1, У/в-2
180	<b>Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)</b> <small>Капуста, Свекла, Морковь, Лук репчатый, Картофель, Томат-паста, Масло подсолнечное, Сметана, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-68, Белки-1, Жиры-4, У/в-8
81	<b>Комплета рыбная любительская</b> <small>Минтай свежемороженый, Молоко пастеризованное, Морковь, Лук репчатый, Хлеб пшеничный формовой, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-86, Белки-10, Жиры-3, У/в-5
130	<b>Картофельное пюре</b> <small>Картофель, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-120, Белки-3, Жиры-6, У/в-14
180	<b>Компот из сухофруктов</b> <small>Сахар-песок, Сухофрукты</small>	ККал-99, Белки-1, У/в-24
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-505, Белки-21, Жиры-13, У/в-77
<u>Полдник</u>		
103	<b>Запеканка из творога с морковью</b> <small>Творог, Рис шлифованный, Морковь, Молоко пастеризованное, Сметана, Сахар-песок, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-177, Белки-7, Жиры-12, У/в-10
21	<b>Соус молочный (сладкий)</b> <small>Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Сахар-песок</small>	ККал-23, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
180	<b>Кефир/Ряженка</b>	ККал-90, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-290, Белки-13, Жиры-18, У/в-19
<b>Итого за День</b>		ККал-1252, Белки-56, Жиры-48, У/в-143

Заведующий  
ДОУ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ *Петрова И.О.*