

## Меню ДОУ (МБДОУ 11 Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
180	<b>Суп молочный с крупой (Геркулес)</b> <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Хлопья овсяные (Геркулес), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-135, Белки-4, Жиры-5, У/в-15
20	<b>Хлеб пшеничный (бутерброд)</b>	ККал-47, Белки-2, У/в-10
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-47, Белки-2, У/в-10
5	<b>Масло сливочное</b>	ККал-37, Жиры-4
180	<b>Чай с молоком</b> <i>Чай черный, Молоко пастеризованное, Сахар-песок</i>	ККал-73, Белки-1, Жиры-1, У/в-14
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-339, Белки-9, Жиры-10, У/в-49
<b>Завтрак2</b>		
100	<b>Яблоки свежие</b>	ККал-45, Белки-1, У/в-9
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-45, Белки-1, У/в-9
<b>Обед</b>		
55	<b>Овощи натуральные соленые (помидоры)</b>	ККал-13, Белки-1, У/в-2
180	<b>Щи из свежей капусты</b> <i>Картофель, Капуста, Лук репчатый, Морковь, Сметана, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-55, Белки-1, Жиры-4, У/в-5
80	<b>Суфле из отварной говядины</b> <i>Мясо говядины, Яйцо куриное, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Мука пшеничная</i>	ККал-214, Белки-18, Жиры-20, У/в-2
32	<b>Соус томатный</b> <i>Мука пшеничная, Масло сливочное, Томат-паста, Сахар-песок</i>	ККал-21, Жиры-1, У/в-2
130	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-125, Белки-5, Жиры-1, У/в-25
180	<b>Компот из свежих плодов и ягод</b> <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККал-86, Белки-1, У/в-21
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-47, Белки-2, У/в-10
40	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-70, Белки-3, У/в-13
<b>Итого за Обед</b>		ККал-631, Белки-31, Жиры-26, У/в-80
<b>Полдник</b>		
147	<b>Ленивые вареники с маслом</b> <i>Тесто, Мука пшеничная, Сахар-песок, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая, Масло сливочное</i>	ККал-321, Белки-22, Жиры-17, У/в-21
20	<b>Соус сметанный (сладкий)</b> <i>Сметана, Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Мука пшеничная</i>	ККал-70, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
190	<b>Кефир/Ряженка</b>	ККал-95, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-1451, Белки-29, Жиры-23, У/в-31
<b>Итого за день</b>		ККал-1451, Белки-70, Жиры-59, У/в-169

Заведующий  
ДОУ И.О.

