

12.04.2024

Меню ДОУ (МБДОУ 11 Сад)

Выход (г)	% углеводов элемент	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>			
120		Омлет натуральный <i>Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-195, Белки-10, Жиры-16, У/в-3
51		Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-61, Белки-1, Жиры-5, 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
200		Чай с сахаром <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	ККал-60, У/в-15
Итого за Завтрак			ККал-451, Белки-15, Жиры-25, У/в-42
<u>Завтрак2</u>			
99		Сок томатный (готовый продукт)	ККал-67, У/в-15
Итого за Завтрак2			ККал-67, У/в-15
<u>Обед</u>			
51		Икра свекольная <i>Свекла, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Томат-паста, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-59, Белки-1, Жиры-4, У/в-5
180		Суп картофельный с крупой (перловая) <i>Крупа перловая, Картофель, Масло подсолнечное, Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-87, Белки-1, Жиры-4, У/в-12
81		Рыба, тушеная с овощами <i>Минтай свежемороженый, Морковь, Томат-паста, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-86, Белки-8, Жиры-4, У/в-4
130		Картофель отварной <i>Картофель, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-133, Белки-3, Жиры-6, У/в-17
180		Компот из сухофруктов <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-99, Белки-1, У/в-24
21		Хлеб пшеничный	ККал-49, Белки-2, У/в-10
40		Хлеб ржаной	ККал-70, Белки-3, У/в-13
Итого за Обед			ККал-583, Белки-19, Жиры-18, У/в-85
<u>Полдник</u>			
50		Печенье весовое	ККал-299, Белки-4, Жиры-5, У/в-37
180		Молоко кипяченое	ККал-95, Белки-9, Жиры-9, У/в-7
Итого за Полдник			ККал-394, Белки-13, Жиры-14, У/в-44
Итого за день			ККал-1405, Белки-43, Жиры-57, У/в-186

Заведующий
ДОУ И.О.