

16.04.2024

Меню ДОУ (МБДОУ 11 Сад)

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

Завтрак

180	Суп молочный с крупой (Геркулес) <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Хлопья овсяные (Геркулес), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-135, Белки-4, Жиры-5, У/в-15
20	Хлеб пшеничный (бутерброд)	ККал-47, Белки-2, У/в-10
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
5	Масло сливочное	ККал-37, Жиры-4
11	Сыр (порциями)	ККал-38, Белки-3, Жиры-3
180	Кофейный напиток с молоком <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Кофейный напиток</i>	ККал-71, Белки-3, Жиры-2, У/в-14

Итого за Завтрак ККал-375, Белки-14, Жиры-14, У/в-49

Завтрак2

109	Сок томатный (готовый продукт)	ККал-74, У/в-17
-----	---------------------------------------	-----------------

Итого за Завтрак2 ККал-74, У/в-17

Обед

54	Овощи натуральные соленые (огурцы)	ККал-8, У/в-1
180	Суп картофельный с макаронными изделиями <i>Картофель, Макароны изделия, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-87, Белки-1, Жиры-4, У/в-12
80	Котлета рыбная лобительская <i>Минтай свежемороженый, Молоко пастеризованное, Морковь, Лук репчатый, Хлеб пшеничный формовой, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-85, Белки-10, Жиры-3, У/в-5
130	Каша пшеничная вязкая <i>Крупа пшеничная (яровая), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-132, Белки-6, Жиры-8, У/в-25
180	Кисель из плодов сушеных <i>Сухофрукты, Крахмал картофельный, Сахар-песок</i>	ККал-113, У/в-28
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
40	Хлеб ржаной	ККал-70, Белки-3, У/в-13

Итого за Обед ККал-542, Белки-22, Жиры-15, У/в-94

Полдник

102	Запеканка из творога <i>Творог, Яйцо куриное, Крупа манная, Масло сливочное, Сметана, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-303, Белки-17, Жиры-18, У/в-17
20	Соус сметанный (сладкий) <i>Сметана, Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Ванилин</i>	ККал-20, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
174	Кефир/Ряженка	ККал-87, Белки-3, Жиры-4, У/в-7

Итого за Полдник ККал-410, Белки-20, Жиры-23, У/в-26

Итого за ККал-1401, Белки-59, Жиры-52, У/в-186

Заведующий
ДОУ И.О.

