

## Меню ДОУ (МБДОУ 11 Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
200	<b>Суп молочный с крупой (пшено)</b> <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Крупа пшено, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-132, Белки-5, Жиры-5, У/в-17
20	<b>Хлеб пшеничный (бутерброд)</b>	ККал-47, Белки-2, У/в-10
10	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-24, Белки-5, У/в-1
5	<b>Масло сливочное</b>	ККал-37, Жиры-4
200	<b>Какао с молоком</b> <i>Какао-порошок, Молоко пастеризованное, Сахар-песок</i>	ККал-144, Белки-4, Жиры-3, У/в-25
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-384, Белки-16, Жиры-12, У/в-53
<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>		
51	<b>Икра морковная</b> <i>Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Масло подсолнечное, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-59, Белки-1, Жиры-4, У/в-5
180	<b>Суп картофельный с крупой (гречневой)</b> <i>Картофель, Крупа гречневая, ядрица, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-87, Белки-1, Жиры-4, У/в-12
70	<b>Бифштекс</b> <i>Мясо говядины, Соль поваренная пищевая, Масло сливочное</i>	ККал-143, Белки-14, Жиры-9, 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>Картофель отварной</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-133, Белки-3, Жиры-6, У/в-17
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
31	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-54, Белки-2, У/в-10
<b>Итого за Обед</b>		ККал-630, Белки-24, Жиры-24, У/в-79
<b>Полдник</b>		
70	<b>Булочка Российская!</b> <i>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Яйцо куриное, Дрожжи сухие, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-203, Белки-4, Жиры-5, У/в-36
179	<b>Молоко кипяченое</b>	ККал-95, Белки-5, Жиры-9, У/в-7
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-298, Белки-9, Жиры-14, У/в-43
<b>Итого за</b>		ККал-1 357, Белки-50, Жиры-50, У/в-184

Заведующий  
ДОУ

4.0

Смирнова И.А.

