

**Меню ДОУ (МБДОУ 11 Сао)**

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

**Завтрак**

200	<b>Суп молочный с крупой (манка)</b> <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Масло сливочное, Крупа манная, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-132, Белки-5, Жиры-5, У/в-17
21	<b>Хлеб пшеничный (бутерброд)</b>	ККал-49, 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
11	<b>Сыр (порциями)</b>	ККал-38, Белки-3, Жиры-3
180	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Кофейный напиток</i>	ККал-71, Белки-3, Жиры-2, У/в-14

**Итого за Завтрак** ККал-351, Белки-18, Жиры-14, У/в-42**Завтрак2**

107	<b>Сок фруктовый</b>	ККал-60, Белки-1, У/в-13
-----	----------------------	--------------------------

**Итого за Завтрак2** ККал-60, Белки-1, У/в-13**Обед**

28	<b>салат из свеклы</b> <i>Свекла, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-13, Жиры-2, У/в-2
22	<b>зеленый горошек консервированный</b> <i>Горошек зеленый консервированный, Лук репчатый, Масло подсолнечное</i>	ККал-12, Белки-1, У/в-2
180	<b>Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)</b> <i>Капуста, Свекла, Морковь, Лук репчатый, Картофель, Тмин-паста, Масло подсолнечное, Сметана, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-68, Белки-1, Жиры-4, У/в-8
219	<b>Плов из птицы</b> <i>Куры-бройлеры, Масло сливочное, Рис шлифованный, Масло подсолнечное, Лук репчатый, Морковь, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-375, Белки-17, Жиры-18, У/в-40
180	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-99, Белки-1, У/в-24
21	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-49, Белки-2, У/в-10
40	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-70, Белки-3, У/в-13

**Итого за Обед** ККал-686, Белки-25, Жиры-24, У/в-99**Полдник**

99	<b>Запеканка из творога с морковью</b> <i>Творог, Крупа манная, Морковь, Молоко пастеризованное, Сметана, Сахар-песок, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-170, Белки-7, Жиры-12, У/в-10
20	<b>Соус молочный (сладкий)</b> <i>Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Сахар-песок</i>	ККал-22, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
180	<b>Кефир/Ряженка</b>	ККал-90, Белки-5, Жиры-5, У/в-7

**Итого за Полдник** ККал-282, Белки-13, Жиры-18, У/в-19**Итого за** ККал-1 379, Белки-57, Жиры-56, У/в-173Заведующий  
ДОУ

И.О.



М.А. Мускуба