

19.04.2024

## Меню ДОУ (МБДОУ 11 Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
121	<b>Омлет натуральный</b> <i>Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-197, Белки-10, Жиры-16, У/в-3
52	<b>Икра кабачковая (промышленного производства)</b>	ККал-62, Белки-1, Жиры-5, У/в-4
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
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	ККал-60, У/в-15
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-450, Белки-15, Жиры-25, У/в-42
<b>Завтрак?</b>		
100	<b>Яблоки свежие</b>	ККал-45, Белки-1, У/в-9
<b>Итого за Завтрак?</b>		ККал-45, Белки-1, У/в-9
<b>Обед</b>		
50	<b>Икра свекольная</b> <i>Свекла, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Тамат-паста, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-58, Белки-1, Жиры-4, У/в-5
180	<b>Суп из овощей</b> <i>Картофель, Горошек зеленый консервированный, Капуста, Лук репчатый, Морковь, Сметана, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-83, Белки-3, Жиры-3, У/в-11
80	<b>Зразы рыбные рубленые</b> <i>Минтай свежемороженый, Молоко пастеризованное, Масло подсолнечное, Яйцо куриное, Хлеб пшеничный формовой, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-85, Белки-10, Жиры-3, У/в-5
130	<b>Картофельное пюре</b> <i>Картофель, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-120, Белки-3, Жиры-6, У/в-14
180	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-99, Белки-1, У/в-24
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-47, Белки-2, У/в-10
41	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-71, Белки-3, У/в-14
<b>Итого за Обед</b>		ККал-563, Белки-23, Жиры-16, У/в-83
<b>Полдник</b>		
50	<b>Печенье весовое</b>	ККал-209, Белки-4, Жиры-5, У/в-37
180	<b>Кефир/Ряженка</b> <i>Кефир, Ряженка</i>	ККал-90, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-299, Белки-9, Жиры-10, У/в-44
<b>Итого за</b>		ККал-1 357, Белки-48, Жиры-51, У/в-178

Заведующий  
ДОУИ.О. 