

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	Чай с молоком <i>Чай черный, Молоко пастеризованное, Сахар-песок</i>	ККал-73, Белки-1, Жиры-1, У/в-14

Итого за Завтрак ККал-377, Белки-12, Жиры-13, У/в-49**Завтрак2**

100	Яблоки свежие	ККал-45, Белки-1, У/в-9
-----	----------------------	-------------------------

Итого за Завтрак2 ККал-45, Белки-1, У/в-9**Обед**

28	салат из свеклы <i>Свекла, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-13, Жиры-2, У/в-2
23	зеленый горошек консервированный <i>Горошек зеленый консервированный, Лук репчатый, Масло подсолнечное</i>	ККал-13, Белки-1, У/в-2
180	Щи из свежей капусты <i>Картофель, Капуста, Лук репчатый, Морковь, Сметана, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-55, Белки-1, Жиры-4, У/в-5
80	Суфле из отварной говядины <i>Мясо говядины, Яйцо куриное, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Мука пшеничная</i>	ККал-214, Белки-18, Жиры-20, У/в-2
31	Соус томатный <i>Мука пшеничная, Масло сливочное, Томат-паста, Сахар-песок</i>	ККал-20, Жиры-1, У/в-2
130	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-125, Белки-5, Жиры-1, У/в-25
180	Компот из свежих плодов и ягод <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККал-86, Белки-1, У/в-21
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
40	Хлеб ржаной	ККал-70, Белки-3, У/в-13

Итого за Обед ККал-643, Белки-31, Жиры-28, У/в-82**Полдник**

70	Булочка Российская" <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
181	Кефир/Вяженика	ККал-91, Белки-5, Жиры-5, У/в-7

Итого за Полдник ККал-294, Белки-9, Жиры-10, У/в-43**Итого за** ККал-1 359, Белки-53, Жиры-51, У/в-183Заведующий
И. О. ДОУ


 МБОУ МБДОУ 11 Сад
 ГОРОДА ЕРЖА
 МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
 ГОРНОЗОВСКИЙ