

Меню ДОУ (МБДОУ 11 Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
120	Омлет натуральный <i>Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Яйца куриные, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-195, Белки-10, Жиры-16, У/в-3
51	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-61, Белки-1, Жиры-5, У/в-4
20	Хлеб пшеничный (бутерброд)	ККал-47, Белки-2, У/в-10
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
4	Масло сливочное	ККал-30, Жиры-3
200	Чай с сахаром <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	ККал-60, У/в-15
Итого за Завтрак		ККал-440, Белки-15, Жиры-24, У/в-42
Завтрак2		
108	Сок томатный (готовый продукт)	ККал-73, У/в-16
Итого за Завтрак2		ККал-73, У/в-16
Обед		
51	Икра свекольная <i>Свекла, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Томат-паста, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-59, Белки-1, Жиры-4, У/в-5
180	Суп картофельный с крупой (перловая) <i>Крупа перловая, Картофель, Масло подсолнечное, Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-87, Белки-1, Жиры-4, У/в-12
100	Рыба, тушеная с овощами <i>Минтай свежемороженый, Морковь, Томат-паста, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-107, Белки-9, Жиры-5, У/в-5
129	Картофель отварной <i>Картофель, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-132, Белки-2, Жиры-6, У/в-16
180	Компот из сухофруктов <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-99, Белки-1, У/в-24
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
41	Хлеб ржаной	ККал-71, Белки-3, У/в-14
Итого за Обед		ККал-602, Белки-19, Жиры-19, У/в-86
Полдник		
51	Печенье весовое	ККал-213, Белки-4, Жиры-5, У/в-38
193	Кефир/Ряженка	ККал-97, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
Итого за Полдник		ККал-310, Белки-10, Жиры-10, У/в-46
Итого за		ККал-1 425, Белки-44, Жиры-53, У/в-190

Заведующий
ДОУ