

Меню ДОУ (МБДОУ-11 Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
30	Яйцо отварное	ККал-47, Белки-4, Жиры-2
200	Суп молочный с крупой (манка) <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Масло сливочное, Крупа манная, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-132, Белки-5, Жиры-5, У/в-17
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
200	Какао с молоком <i>Какао-порошок, Молоко пастеризованное, Сахар-песок</i>	ККал-144, Белки-4, Жиры-3, У/в-25
Итого за Завтрак		ККал-454, Белки-17, Жиры-14, У/в-62
Завтрак2		
100	Сок фруктовый	ККал-56, Белки-1, У/в-13
Итого за Завтрак2		ККал-56, Белки-1, У/в-13
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
200	Суп картофельный с крупой ячневой <i>Мясо говядины, Крупа ячневая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-96, Белки-1, Жиры-4, У/в-14
85	Суфле из печени <i>Печень говяжья, Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-154, Белки-14, Жиры-7, У/в-8
150	Капуста тушеная <i>Капуста, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-95, Белки-6, Жиры-5, У/в-6
180	Кисель из плодов сушеных <i>Сухофрукты, Крахмал картофельный, Сахар-песок</i>	ККал-113, У/в-28
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
31	Хлеб ржаной	ККал-54, Белки-2, У/в-10
Итого за Обед		ККал-585, Белки-26, Жиры-18, У/в-80
Полдник		
80	Шанежка наливная с яйцом <i>Мука пшеничная, Сахар-песок, Молоко пастеризованное, Сметана, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Дрожжи сухие, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-222, Белки-6, Жиры-5, У/в-37
180	Молоко кипяченое	ККал-95, Белки-5, Жиры-9, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-317, Белки-11, Жиры-14, У/в-44
Итого за день		ККал-1412, Белки-55, Жиры-46, У/в-199

Заведующий
ДОУИ.О. Иванова И.А.