

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
50	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-60, Белки-1, Жиры-5, У/в-4
120	Каша гречневая вязкая <small>Крупа гречневая, ядрица, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-170, Белки-6, Жиры-8, У/в-20
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
180	Чай с сахаром <small>Чай черный, Сахар-песок</small>	ККал-46, У/в-11
Итого за Завтрак		ККал-454, Белки-15, Жиры-19, У/в-55
Завтрак2		
100	Яблоки свежие	ККал-45, Белки-1, У/в-9
Итого за Завтрак2		ККал-45, Белки-1, У/в-9
Обед		
52	Салат из квашенной капусты с луком <small>Капуста квашеная, Лук репчатый, Масло подсолнечное</small>	ККал-57, Белки-1, Жиры-5, У/в-2
180	Суп картофельный с бобовыми <small>Мясо говядины, Горох, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-87, Белки-1, Жиры-4, У/в-12
86	Печень по-строгановски <small>Печень говяжья, Масло подсолнечное, Сметана, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Мука пшеничная, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-168, Белки-28, Жиры-11, У/в-3
140	Макаронные изделия отварные <small>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-135, Белки-5, Жиры-1, У/в-27
180	Компот из сухофруктов <small>Сахар-песок, Сухофрукты</small>	ККал-99, Белки-1, У/в-24
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
31	Хлеб ржаной	ККал-54, Белки-2, У/в-10
Итого за Обед		ККал-647, Белки-40, Жиры-21, У/в-88
Полдник		
80	Шанежка наливная с яйцом <small>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Сметана, Яйца куриные, Масло подсолнечное, Дрожжи сухие, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-222, Белки-6, Жиры-5, У/в-37
185	Сок фруктовый	ККал-104, Белки-2, У/в-23
Итого за Полдник		ККал-326, Белки-8, Жиры-5, У/в-60
Итого за день		ККал-1422, Белки-64, Жиры-45, У/в-212

Заведующий
ДОУ _____