

**Меню ДОУ (МБДОУ II Сад)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
181	<b>Суп молочный с крупой (Геркулес)</b> <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Хлопья овсяные (Геркулес), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-135, Белки-4, Жиры-5, У/в-15
21	<b>Хлеб пшеничный (бутерброд)</b>	ККал-49, 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
11	<b>Сыр (порциями)</b>	ККал-38, Белки-3, Жиры-3
181	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Кофейный напиток</i>	ККал-71, Белки-3, Жиры-2, У/в-14
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-377, Белки-14, Жиры-14, У/в-49
<b>Завтрак2</b>		
106	<b>Сок томатный (готовый продукт)</b>	ККал-72, У/в-16
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-72, У/в-16
<b>Обед</b>		
53	<b>Овощи натуральные соленые (огурцы)</b>	ККал-7, У/в-1
180	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b> <i>Картофель, Макароны изделия, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-87, Белки-1, Жиры-4, У/в-12
80	<b>Котлета рыбная любительская</b> <i>Минтай свежемороженый, Молоко пастеризованное, Морковь, Лук репчатый, Хлеб пшеничный формовой, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-85, Белки-10, Жиры-3, У/в-5
130	<b>Каша пшеничная вязкая</b> <i>Крупа пшеничная (арова), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-132, Белки-6, Жиры-8, У/в-25
180	<b>Кисель из плодов сушеных</b> <i>Сухофрукты, Крахмал картофельный, Сахар-песок</i>	ККал-113, У/в-28
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-47, Белки-2, У/в-10
40	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-70, Белки-3, У/в-13
<b>Итого за Обед</b>		ККал-541, Белки-22, Жиры-15, У/в-94
<b>Полдник</b>		
100	<b>Запеканка из творога</b> <i>Творог, Яйцо куриное, Крупа манная, Масло сливочное, Сметана, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-298, Белки-17, Жиры-18, У/в-17
20	<b>Соус сметанный (сладкий)</b> <i>Сметана, Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Мука пшеничная</i>	ККал-20, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
182	<b>Кефир/Ряженка</b>	ККал-91, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-409, Белки-23, Жиры-24, У/в-26
<b>Итого за обед</b>		ККал-1099, Белки-59, Жиры-53, У/в-185

Заведующий  
ДОУ \_\_\_\_\_