

26.06.2024

Меню ДОУ (МБДОУ 11 Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Суп молочный с крупой (пшено) <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Крупа пшено, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-132, Белки-5, Жиры-5, У/в-17
20	Хлеб пшеничный (бутерброд)	ККал-47, Белки-2, У/в-10
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-5, У/в-1
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-384, Белки-16, Жиры-12, У/в-53
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоки свежие	ККал-45, Белки-1, У/в-9
Итого за Завтрак2		ККал-45, Белки-1, У/в-9
<u>Обед</u>		
51	Икра морковная <i>Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Масло подсолнечное, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-59, Белки-1, Жиры-4, У/в-5
180	Суп картофельный с крупой (гречневой) <i>Картофель, Крупа гречневая, Ядрица, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-87, Белки-1, Жиры-4, У/в-12
70	Биштекс <i>Мясо говядины, Соль поваренная пищевая, Масло сливочное</i>	ККал-143, Белки-14, Жиры-9, У/в-2
32	ККал-21, Жиры-1, У/в-2	
130	Картофель отварной <i>Картофель, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-133, Белки-3, Жиры-6, У/в-17
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
30	Хлеб ржаной	ККал-53, Белки-2, У/в-10
Итого за Обед		ККал-629, Белки-24, Жиры-24, У/в-79
<u>Полдник</u>		
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
179	Молоко кипяченое	ККал-95, Белки-5, Жиры-9, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-298, Белки-9, Жиры-14, У/в-43
Итого за Обед и Полдник		ККал-1356, Белки-50, Жиры-50, У/в-184

Заведующий
ДОУ