

27.06.2024

Меню ДОУ (МБДОУ 11 Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
195	Суп молочный с крупой (манка) <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Масло сливочное, Крупа манная, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-129, Белки-5, Жиры-5, У/в-16
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
11	Сыр (порциями)	ККал-38, Белки-3, Жиры-3
180	Кофейный напиток с молоком <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Кофейный напиток</i>	ККал-71, Белки-3, Жиры-2, У/в-14
Итого за Завтрак		ККал-346, Белки-18, Жиры-14, У/в-41
<u>Завтрак2</u>		
103	Сок фруктовый	ККал-58, Белки-1, У/в-13
Итого за Завтрак2		ККал-58, Белки-1, У/в-13
<u>Обед</u>		
28	салат из свеклы <i>Свекла, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-13, Жиры-2, У/в-2
22	зеленый горошек консервированный <i>Горошек зеленый консервированный, Лук репчатый, Масло подсолнечное</i>	ККал-12, Белки-1, У/в-2
180	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) <i>Капуста, Свекла, Морковь, Лук репчатый, Картофель, Томат-паста, Масло подсолнечное, Сметана, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-68, Белки-1, Жиры-4, У/в-8
220	Плов из птицы <i>Куры-бройлера, Масло сливочное, Рис шлифованный, Масло подсолнечное, Лук репчатый, Морковь, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-377, Белки-17, Жиры-18, У/в-40
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-687, Белки-25, Жиры-24, У/в-100
<u>Полдник</u>		
101	Запеканка из творога с морковью <i>Творог, Крупа манная, Морковь, Молоко пастеризованное, Сметана, Сахар-песок, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-174, Белки-7, Жиры-12, У/в-10
20	Соус молочный (сладкий) <i>Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Сахар-песок</i>	ККал-22, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
179	Кефир/Ряженка	ККал-39, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-235, Белки-13, Жиры-17, У/в-19
Итого за День		ККал-1379, Белки-57, Жиры-55, У/в-173

Заведующий
ДОУ _____