

28.06.2024

Меню ДОУ (МБДОУ 11 Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

120	Омлет натуральный <i>Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-195, Белки-10, Жиры-16, У/в-3
49	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-58, Белки-1, Жиры-4, У/в-4
21	Хлеб пшеничный (бутерброд)	ККал-49, Белки-2, У/в-10
21	Хлеб пшеничный	ККал-49, Белки-2, У/в-10
5	Масло сливочное	ККал-37, Жиры-4
200	Чай с сахаром <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	ККал-60, У/в-15

Итого за Завтрак ККал-448, Белки-15, Жиры-24, У/в-42

Завтрак2

100	Яблоки свежие	ККал-45, Белки-1, У/в-9
-----	----------------------	-------------------------

Итого за Завтрак2 ККал-45, Белки-1, У/в-9

Обед

50	Икра свекольная <i>Свекла, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Томат-паста, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-58, Белки-1, Жиры-4, У/в-5
180	Суп из овощей <i>Картофель, Горошек зеленый консервированный, Капуста, Лук репчатый, Морковь, Сметана, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-83, Белки-3, Жиры-3, У/в-11
80	Зразы рыбные рубленые <i>Минтай свежемороженый, Молоко пастеризованное, Масло подсолнечное, Яйцо куриное, Хлеб пшеничный формовой, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-85, Белки-10, Жиры-3, У/в-5
130	Картофельное пюре <i>Картофель, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-120, Белки-3, Жиры-6, У/в-14
180	Компот из сухофруктов <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-99, Белки-1, У/в-24
21	Хлеб пшеничный	ККал-49, Белки-2, У/в-10
40	Хлеб ржаной	ККал-70, Белки-3, У/в-13

Итого за Обед ККал-564, Белки-23, Жиры-16, У/в-82

Полдник

50	Печенье весовое	ККал-209, Белки-4, Жиры-5, У/в-37
181	Молоко кипяченое	ККал-96, Белки-5, Жиры-9, У/в-7

Итого за Полдник ККал-305, Белки-9, Жиры-14, У/в-44

Итого за день ККал-1362, Белки-48, Жиры-54, У/в-177

Заведующий
ДОУ _____

