

## Меню ДОУ (МБДОУ 11 Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
30	<b>Яйцо отварное</b>	ККал-47, Белки-4, Жиры-2
201	<b>Суп молочный с крупой (манка)</b> <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Масло сливочное, Крупа манная, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-132, Белки-5, Жиры-5, У/в-17
20	<b>Хлеб пшеничный (бутерброд)</b>	ККал-47, 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
201	<b>Какао с молоком</b> <i>Какао-порошок, Молоко пастеризованное, Сахар-песок</i>	ККал-145, Белки-4, Жиры-3, У/в-25
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-455, Белки-17, Жиры-14, У/в-62
<b>Завтрак2</b>		
106	<b>Сок фруктовый</b>	ККал-59, Белки-1, У/в-13
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-59, Белки-1, У/в-13
<b>Обед</b>		
45	<b>Овощи натуральные соленые (огурцы)</b>	ККал-6, У/в-1
200	<b>Суп картофельный с крупой ячневой</b> <i>Мясо говядины, Крупа ячневая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-96, Белки-1, Жиры-4, У/в-14
80	<b>Котлета рыбная любительская</b> <i>Минтай свежемороженый, Молоко пастеризованное, Морковь, Лук репчатый, Хлеб пшеничный формовой, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-85, Белки-10, Жиры-3, У/в-5
154	<b>Капуста тушеная</b> <i>Капуста, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-97, Белки-6, Жиры-6, У/в-6
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
30	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-53, Белки-2, У/в-10
<b>Итого за Обед</b>		ККал-497, Белки-21, Жиры-13, У/в-74
<b>Полдник</b>		
79	<b>Шанезжка наливная с яйцом</b> <i>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Сметана, Яйцо куриное, Дрожжи сухие, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-220, Белки-6, Жиры-5, У/в-37
181	<b>Молоко кипяченое</b>	ККал-96, Белки-5, Жиры-9, У/в-7
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-316, Белки-11, Жиры-14, У/в-44
<b>Итого за</b>		ККал-1327, Белки-50, Жиры-41, У/в-193

Заведующий  
ДОУ