

Меню ДОУ (МБДОУ 11 Сад)

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

Завтрак

181	Суп молочный с крупой (Геркулес) <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Хлопья овсяные (Геркулес), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-94, Белки-3, Жиры-4, У/в-16
36	Бутерброд с сыром <i>Сыр твердых сортов, Масло сливочное, Хлеб пшеничный формовой</i>	ККал-107, Белки-3, У/в-13
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
181	Кофейный напиток с молоком <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Кофейный напиток</i>	ККал-79, Белки-3, Жиры-2, У/в-14

Итого за Завтрак ККал-327, Белки-11, Жиры-6, У/в-53**Завтрак2**

117	Сок томатный (готовый продукт)	ККал-99, У/в-15
-----	---------------------------------------	-----------------

Итого за Завтрак2 ККал-99, У/в-15**Обед**

50	Овощи натуральные соленые (огурцы)	ККал-7, У/в-1
180	Суп картофельный с макаронными изделиями <i>Картофель, Макароны изделия, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-107, Белки-2, Жиры-3, У/в-16
80	Котлета рыбная любительская <i>Минтай свежемороженый, Молоко пастеризованное, Морковь, Лук репчатый, Хлеб пшеничный формовой, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-133, Белки-5, Жиры-3, У/в-5
130	Каша пшеничная вязкая <i>Крупа пшеничная (вруха), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-132, Белки-3, Жиры-4, У/в-28
180	Кисель из плодов сушеных <i>Сухофрукты, Крахмал картофельный, Сахар-песок</i>	ККал-113, У/в-28
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
40	Хлеб ржаной	ККал-70, Белки-3, У/в-13

Итого за Обед ККал-609, Белки-15, Жиры-10, У/в-101**Полдник**

100	Запеканка из творога с морковью <i>Творог, Крупа манная, Морковь, Молоко пастеризованное, Сметана, Сахар-песок, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-129, Белки-7, Жиры-11, У/в-11
20	Соус молочный (сладкий) <i>Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Сахар-песок</i>	ККал-17, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
181	Кефир/Ряженка	ККал-51, Белки-3, Жиры-5, У/в-7

Итого за Полдник ККал-197, Белки-13, Жиры-17, У/в-20**Итого за** ККал-1272, Белки-39, Жиры-33, У/в-189