

07.11.2024

Меню ДОУ (МБДОУ 11 Сао)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
200	Суп молочный с крупой (манка) <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Масло сливочное, Крупа манная, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-120, Белки-4, Жиры-5, У/в-17
30	Яйцо отварное	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
11	Хлеб пшеничный	ККал-26, Белки-2, У/в-11
180	Кофейный напиток с молоком <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Кофейный напиток</i>	ККал-78, Белки-3, Жиры-2, У/в-14
Итого за Завтрак		ККал-271, Белки-12, Жиры-11, У/в-42
Завтрак2		
104	Сок фруктовый	ККал-58, Белки-1, У/в-13
Итого за Завтрак2		ККал-58, Белки-1, У/в-13
Обед		
44	салат из свеклы с горошком консервированным <i>Свекла, Горошек зеленый консервированный, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-36, Белки-1, Жиры-2, У/в-2
181	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) <i>Капуста, Свекла, Морковь, Лук репчатый, Картофель, Томат-паста, Масло подсолнечное, Сметана, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-69, Белки-1, Жиры-4, У/в-8
225	Плов из птицы <i>Куры-бройлера, Масло сливочное, Рис шлифованный, Масло подсолнечное, Лук репчатый, Морковь, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-426, Белки-17, Жиры-18, У/в-41
180	Компот из свежих плодов и ягод <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККал-86, Белки-1, У/в-21
23	Хлеб пшеничный	ККал-54, Белки-2, У/в-11
41	Хлеб ржаной	ККал-71, Белки-3, У/в-14
Итого за Обед		ККал-742, Белки-25, Жиры-24, У/в-97
Полдник		
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-130, 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
188	Кефир/Ряженка	ККал-94, Белки-5, Жиры-5, У/в-8
Итого за Полдник		ККал-241, Белки-13, Жиры-17, У/в-21
Итого за день		ККал-1312, Белки-51, Жиры-52, У/в-173

Заведующий
ДОУ _____