

Меню ДОУ (МБДОУ 11 Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
182	Суп молочный с крупой (Геркулес) <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Хлопья овсяные (Геркулес), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-95, Белки-3, Жиры-4, У/в-17
36	Бутерброд с сыром <i>Сыр твердых сортов, Масло сливочное, Хлеб пшеничный формовый</i>	ККал-107, Белки-3, У/в-13
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
180	Чай с сахаром <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	ККал-40, У/в-11
Итого за Завтрак		ККал-289, Белки-8, Жиры-4, У/в-51
Завтрак2		
100	Яблоки свежие	ККал-47, У/в-10
Итого за Завтрак2		ККал-47, У/в-10
Обед		
50	Овощи натуральные соленые (помидоры)	ККал-7, У/в-1
181	Щи из свежей капусты <i>Картофель, Капуста, Лук репчатый, Морковь, Сметана, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-55, Белки-1, Жиры-4, У/в-5
80	Суфле из отварной говядины <i>Мясо говядины, Яйцо куриное, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Мука пшеничная</i>	ККал-240, Белки-14, Жиры-11, У/в-13
32	Соус томатный <i>Мука пшеничная, Масло сливочное, Томат-паста, Сахар-песок</i>	ККал-21, Жиры-1, У/в-2
13	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-125, Белки-4, У/в-23
180	Компот из свежих плодов и ягод <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККал-86, Белки-1, У/в-21
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
40	Хлеб ржаной	ККал-70, Белки-3, У/в-13
Итого за Обед		ККал-651, Белки-25, Жиры-16, У/в-88
Полдник		
140	Ленивые вареники с маслом <i>Творог, Мука пшеничная, Сахар-песок, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая, Масло сливочное</i>	ККал-228, Белки-12, Жиры-13, У/в-27
20	Соус молочный (сладкий) <i>Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Масло сливочное</i>	ККал-17, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
176	Кефир/Ряженка	ККал-88, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-333, Белки-18, Жиры-18, У/в-36
Итого за день		ККал-1320, Белки-51, Жиры-38, У/в-185

Заведующий
ДОУ