

Меню ДОУ (МБДОУ 11 Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
115	Омлет натуральный <i>Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-199, Белки-10, Жиры-16, У/в-3
52	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-45, Белки-1, Жиры-4, У/в-5
25	Бутерброд с маслом <i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный формовой</i>	ККал-86, Белки-1, Жиры-4, У/в-10
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
200	Чай с сахаром <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	ККал-45, У/в-15
Итого за Завтрак		ККал-422, Белки-14, Жиры-24, У/в-49
Завтрак2		
129	Сок томатный (готовый продукт)	ККал-110, У/в-16
Итого за Завтрак2		ККал-110, У/в-16
Обед		
51	Икра свекольная <i>Сельдь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Томат-паста, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-50, Белки-1, Жиры-3, У/в-8
180	Суп картофельный с крупой (перловая) <i>Крупа перловая, Картофель, Масло подсолнечное, Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-77, Белки-1, Жиры-4, У/в-12
91	Рыба, тушеная с овощами <i>Минтай свежемороженый, Морковь, Томат-паста, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-111, Белки-5, Жиры-5, У/в-6
130	Картофель отварной <i>Картофель, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-121, Белки-2, Жиры-3, У/в-17
180	Компот из сухофруктов <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-99, Белки-1, У/в-24
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
41	Хлеб ржаной	ККал-71, Белки-3, У/в-14
Итого за Обед		ККал-576, Белки-15, Жиры-15, У/в-91
Полдник		
50	Печенье весовое	ККал-297, Белки-1, Жиры-3, У/в-41
184	Кефир/Ряженка	ККал-92, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-389, Белки-6, Жиры-8, У/в-48
Итого за день		ККал-1497, Белки-35, Жиры-47, У/в-198

Заведующий
ДОУ