

**Меню ДОУ (МБДОУ 11 Сад)**

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

**Завтрак**

200 **Суп молочный с крупой (пшено)** ККал-132, Белки-5, Жиры-5, У/в-17

*Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Крупа пшено, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая*

37 **Бутерброд с сыром** ККал-110, Белки-3, У/в-13

*Сыр твердых сортов, Масло сливочное, Хлеб пшеничный формовой*

10 **Хлеб пшеничный** ККал-24, Белки-2, У/в-10

200 **Какао с молоком** ККал-144, Белки-4, Жиры-3, У/в-25

*Какао-порошок, Молоко пастеризованное, Сахар-песок*

**Итого за Завтрак** ККал-410, Белки-14, Жиры-8, У/в-65

**Завтрак2**

100 **Яблоки свежие** ККал-47, У/в-10

**Итого за Завтрак2** ККал-47, У/в-10

**Обед**

52 **Икра морковная** ККал-60, Белки-1, Жиры-4, У/в-5

*Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Масло подсолнечное, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая*

180 **Суп картофельный с крупой (гречневой)** ККал-47, Белки-2, Жиры-5, У/в-15

*Картофель, Крупа гречневая, ядрица, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая*

70 **Бифштекс** ККал-185, Белки-9, Жиры-8, У/в-3

*Мясо свинина, Соль поваренная пищевая, Масло сливочное*

32 **Соус томатный** ККал-21, Жиры-1, У/в-2

*Мука пшеничная, Масло сливочное, Томат-паста, Сахар-песок*

130 **Картофель отварной** ККал-121, Белки-2, Жиры-3, У/в-17

*Картофель, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая*

180 **Компот из сухофруктов** ККал-99, Белки-1, У/в-24

*Сахар-песок, Сухофрукты*

20 **Хлеб пшеничный** ККал-47, Белки-2, У/в-10

30 **Хлеб ржаной** ККал-53, Белки-2, У/в-10

**Итого за Обед** ККал-633, Белки-19, Жиры-21, У/в-86

**Полдник**

70 **Булочка Российская"** ККал-180, Белки-2, Жиры-4, У/в-47

*Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Яйцо куриное, Дрожжи сухие, Соль поваренная пищевая*

180 **Молоко кипяченое** ККал-49, Белки-5, Жиры-9, У/в-7

**Итого за Полдник** ККал-229, Белки-7, Жиры-13, У/в-54

**Итого за день** ККал-1365, Белки-40, Жиры-42, У/в-215

Заведующий  
ДОУ \_\_\_\_\_

