

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 (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
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-2, У/в-10
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-269, Белки-12, Жиры-11, У/в-41
Завтрак2		
112	Сок фруктовый	ККал-63, Белки-1, У/в-14
Итого за Завтрак2		ККал-63, Белки-1, У/в-14
Обед		
49	салат из свеклы с горошком консервированным <i>Свекла, Горошек зеленый консервированный, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-40, Белки-1, Жиры-2, У/в-3
180	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) <i>Картофель, Свекла, Морковь, Лук репчатый, Картофель, Томат-паста, Масло подсолнечное, Сметана, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-68, Белки-1, Жиры-4, У/в-8
218	Плов из птицы <i>Куры-бройлеры, Масло сливочное, Рис шлифованный, Масло подсолнечное, Лук репчатый, Морковь, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-412, Белки-17, Жиры-18, У/в-39
180	Компот из свежих плодов и ягод <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККал-86, Белки-1, У/в-21
21	Хлеб пшеничный	ККал-49, Белки-2, У/в-10
41	Хлеб ржаной	ККал-71, Белки-3, У/в-14
Итого за Обед		ККал-726, Белки-25, Жиры-24, У/в-95
Полдник		
108	Запеканка из творога с морковью <i>Творог, Крупа манная, Морковь, Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-139, Белки-8, Жиры-12, У/в-12
20	Соус молочный (сладкий) <i>Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Сахар-песок</i>	ККал-7, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
181	Кефир/Ряженка	ККал-51, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-247, Белки-14, Жиры-18, У/в-21
Итого за день		ККал-1305, Белки-52, Жиры-53, У/в-171

Заведующий
Д/С У