

Меню ДОУ (МБДОУ 11 Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
120	Омлет натуральный <i>Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-208, Белки-10, Жиры-17, У/в-3
46	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-40, Белки-1, Жиры-4, У/в-4
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-426, Белки-14, Жиры-25, У/в-42
Завтрак2		
102	Яблоки свежие	ККал-48, У/в-10
Итого за Завтрак2		ККал-48, У/в-10
Обед		
51	Икра свекольная <i>Свекла, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Томат-паста, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-50, Белки-1, Жиры-3, У/в-8
200	Суп картофельный с крупой ячневой <i>Мясо говядины, Крупа ячневая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-96, Белки-1, Жиры-4, У/в-14
80	Суфле из печени <i>Печень говяжья, Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-212, Белки-10, Жиры-10, У/в-13
141	Капуста тушеная <i>Капуста, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-115, Белки-3, Жиры-4, У/в-10
180	Кисель из плодов сушеных <i>Сухофрукты, Крахмал картофельный, Сахар-песок</i>	ККал-113, У/в-28
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
40	Хлеб ржаной	ККал-70, Белки-3, У/в-13
Итого за Обед		ККал-703, Белки-20, Жиры-21, У/в-96
Полдник		
50	Печенье весовое	ККал-297, Белки-1, Жиры-3, У/в-41
180	Молоко кипяченое	ККал-95, Белки-3, Жиры-9, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-392, Белки-4, Жиры-12, У/в-48
Итого за обед		ККал-1500, Белки-40, Жиры-58, У/в-196

Заведующий
ДОУ _____

