

23.12.2024

## Меню ДОУ (МБДОУ И Саd)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
30	<b>Яйцо отварное</b>	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
121	<b>Каша пшеничная вязкая</b> <i>Крупа пшеничная (яровая), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-123, Белки-3, Жиры-3, У/в-23
45	<b>Икра кабачковая (промышленного производства)</b>	ККал-39, Белки-1, Жиры-4, У/в-4
25	<b>Бутерброд с маслом</b> <i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный формовой</i>	ККал-86, Белки-1, Жиры-4, У/в-10
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-47, Белки-2, У/в-10
180	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	ККал-40, У/в-11
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-382, Белки-10, Жиры-15, У/в-58
<u>Завтрак2</u>		
100	<b>Яблоки свежие</b>	ККал-47, У/в-10
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-47, У/в-10
<u>Обед</u>		
54	<b>Салат, из квашеной капусты с луком</b> <i>Капуста квашеная, Лук репчатый, Масло подсолнечное</i>	ККал-38, Белки-1, Жиры-3, У/в-3
180	<b>Расольник Ленинградский</b> <i>Картофель, Рис шлифованный, Лук репчатый, Морковь, Огурцы консервированные, Сметана, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-87, Белки-2, Жиры-4, У/в-12
220	<b>Жаркое по-домашнему</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Лук репчатый, Томат-паста, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-365, Белки-14, Жиры-14, У/в-12
180	<b>Компот из свежих плодов и ягод</b> <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККал-86, Белки-1, У/в-21
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-47, Белки-2, У/в-10
41	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-71, Белки-3, У/в-14
<b>Итого за Обед</b>		ККал-501, Белки-23, Жиры-21, У/в-72
<u>Полдник</u>		
70	<b>Пирожок сдобный с яблоком</b> <i>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Масло подсолнечное, Яблоки, Изюм сушеный</i>	ККал-142, Белки-3, Жиры-4, У/в-25
263	<b>Молоко кипяченое</b>	ККал-51, Белки-3, Жиры-5, У/в-10
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-193, Белки-9, Жиры-9, У/в-35
<b>Итого за День</b>		ККал-1172, Белки-42, Жиры-45, У/в-175

Заведующий

ДОУ

