

**Меню ДОУ (МБДОУ 11 Сад)**

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

**Завтрак**

200	<b>Суп молочный с крупой (пшено)</b> <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Крупа пшено, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-132, Белки-5, Жиры-5, У/в-17
36	<b>Бутерброд с сыром</b> <i>Сыр твердых сортов, Масло сливочное, Хлеб пшеничный формовой</i>	ККал-107, Белки-3, У/в-13
200	<b>Молоко кипяченое</b>	ККал-105, Белки-6, Жиры-5, У/в-10
10	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-24, Белки-2, У/в-10

**Итого за Завтрак** ККал-368, Белки-16, Жиры-10, У/в-50**Завтрак2**

100	<b>Яблоки свежие</b>	ККал-47, У/в-10
-----	----------------------	-----------------

**Итого за Завтрак2** ККал-47, У/в-10**Обед**

51	<b>Икра морковная</b> <i>Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Масло подсолнечное, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-59, Белки-1, Жиры-4, У/в-5
180	<b>Суп картофельный с крупой (гречневой)</b> <i>Картофель, Крупа гречневая, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-47, Белки-2, Жиры-5, У/в-15
70	<b>Бифитекс</b> <i>Мясо свиная, Соль поваренная пищевая, Масло сливочное</i>	ККал-185, Белки-9, Жиры-8, У/в-3
32	<b>Соус томатный</b> <i>Мука пшеничная, Масло сливочное, Томат-паста, Сахар-песок</i>	ККал-21, Жиры-1, У/в-2
130	<b>Картофель отварной</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-121, Белки-2, Жиры-3, У/в-17
180	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-99, Белки-1, У/в-24
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-47, Белки-2, У/в-10
40	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-70, Белки-3, У/в-13

**Итого за Обед** ККал-649, Белки-20, Жиры-21, У/в-89**Полдник**

101	<b>Запеканка из творога с морковью</b> <i>Творог, Крупа манная, Морковь, Молоко пастеризованное, Сметана, Сахар-песок, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-130, Белки-7, Жиры-11, У/в-11
20	<b>Соус молочный (сладкий)</b> <i>Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Сахар-песок</i>	ККал-37, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
185	<b>Кефир/Ряженка</b>	ККал-93, Белки-5, Жиры-5, У/в-7

**Итого за Полдник** ККал-244, Белки-13, Жиры-17, У/в-20**Итого за день** ККал-1304, Белки-49, Жиры-48, У/в-169Заведующий  
ДОУ \_\_\_\_\_