

25.12.2024

Меню ДОУ (МБДОУ № 10 САО)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (кккл), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
30	Яйцо отварное	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
200	Суп молочный с крупой (манка)	ККал-120, Белки-4, Жиры-5, У/в-17
<i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Масло сливочное, Крупа манная, Соль поваренная пищевая</i>		
25	Бутерброд с маслом	ККал-86, Белки-1, Жиры-4, У/в-10
<i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный формовой</i>		
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
200	Какао с молоком	ККал-144, Белки-4, Жиры-3, У/в-25
<i>Какао-порошок, Молоко пастеризованное, Сахар-песок</i>		

Итого за Завтрак ККал-444, Белки-14, Жиры-16, У/в-62

Завтрак2

109	Сок фруктовый	ККал-61, Белки-1, У/в-14
60	Печенье весовое	ККал-356, Белки-1, Жиры-3, У/в-50

Итого за Завтрак2 ККал-417, Белки-2, Жиры-3, У/в-64

Обед

47	Овощи натуральные соленые (огурцы)	ККал-7, У/в-1
180	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	ККал-68, Белки-1, Жиры-4, У/в-8
<i>Капуста, Свекла, Морковь, Лук репчатый, Картофель, Томат-паста, Масло подсолнечное, Сметана, Соль поваренная пищевая</i>		
80	Котлета рыбная любительская	ККал-133, Белки-5, Жиры-3, У/в-5
<i>Минтай свежемороженый, Молоко пастеризованное, Морковь, Лук репчатый, Хлеб пшеничный формовой, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>		
130	Картофельное пюре	ККал-123, Белки-3, Жиры-4, У/в-20
<i>Картофель, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>		
180	Компот из сухофруктов	ККал-99, Белки-1, У/в-24
<i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>		
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
31	Хлеб ржаной	ККал-54, Белки-2, У/в-10

Итого за Обед ККал-531, Белки-14, Жиры-11, У/в-78

80	Шанежка наливная с яйцом	ККал-125, Белки-2, Жиры-3, У/в-39
<i>Мука пшеничная, Сахар-песок, Молоко пастеризованное, Сметана, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Дрожжи сухие, Соль поваренная пищевая</i>		
180	Молоко кипяченое	ККал-95, Белки-5, Жиры-9, У/в-7

Итого за Полдник ККал-220, Белки-7, Жиры-12, У/в-46

Итого за ККал-1612; Белки-37, Жиры-42, У/в-250

Заведующий
ДОУ