

Меню ДОУ (МБДОУ 12 Сад)

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

Завтрак

30	Яйцо отварное	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
118	Каша пшеничная вязкая <i>Крупа пшеничная (яровая), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-120, Белки-2, Жиры-3, У/в-22
45	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-39, Белки-1, Жиры-4, У/в-4
24	Бутерброд с маслом <i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный формовой</i>	ККал-82, Белки-1, Жиры-4, У/в-10
179	Чай с сахаром <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	ККал-40, У/в-11
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10

Итого за Завтрак ККал-375, Белки-9, Жиры-15, У/в-57**Завтрак2**

100	Яблоки свежие	ККал-47, У/в-10
-----	----------------------	-----------------

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

53	Салат из квашенной капусты с луком <i>Капуста квашеная, Лук репчатый, Масло подсолнечное</i>	ККал-37, Белки-1, Жиры-3, У/в-2
185	Рассольник Ленинградский <i>Картофель, Рис шлифованный, Лук репчатый, Морковь, Огурцы консервированные, Сметана, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-90, Белки-2, Жиры-4, У/в-12
220	Жаркое по-домашнему <i>Картофель, Мясо свинина, Лук репчатый, Томат-паста, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-365, Белки-14, Жиры-14, У/в-12
179	Компот из свежих плодов и ягод <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККал-86, У/в-21
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
41	Хлеб ржаной	ККал-71, Белки-3, У/в-14

Итого за Обед ККал-696, Белки-22, Жиры-21, У/в-71**Полдник**

69	Пирожок сдобный с яблоком <i>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая, Дрожжи сухие, Яблоки, Масло подсолнечное</i>	ККал-140, Белки-3, Жиры-4, У/в-25
205	Молоко кипяченое	ККал-108, Белки-6, Жиры-5, У/в-10

Итого за Полдник ККал-248, Белки-9, Жиры-9, У/в-35**Итого за** ККал-1366, Белки-40, Жиры-45, У/в-173

Заведующий



[Handwritten signature]

[Handwritten signature]