

Меню ДОУ (МБДОУ 12 Сад)

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

Завтрак

179	Суп молочный с крупой (Геркулес) <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Хлопья овсяные (Геркулес), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-93, Белки-3, Жиры-4, У/в-16
37	Бутерброд с сыром <i>Сыр твердых сортов, Масло сливочное, Хлеб пшеничный формовой</i>	ККал-110, Белки-3, У/в-13
199	Молоко кипяченое	ККал-104, Белки-6, Жиры-5, У/в-9
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-2, У/в-10

Итого за Завтрак ККал-331, Белки-14, Жиры-9, У/в-48**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
180	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) <i>Капуста, Свекла, Морковь, Лук репчатый, Картофель, Томат-паста, Масло подсолнечное, Сметана, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-68, Белки-1, Жиры-4, У/в-8
80	Котлета рыбная любительская <i>Минтай свежемороженый, Молоко пастеризованное, Морковь, Лук репчатый, Хлеб пшеничный формовой, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-133, Белки-5, Жиры-3, У/в-5
130	Картофельное пюре <i>Картофель, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-123, Белки-3, Жиры-4, У/в-20
179	Компот из сухофруктов <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-98, У/в-24
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
41	Хлеб ржаной	ККал-71, Белки-3, У/в-14

Итого за Обед ККал-577, Белки-15, Жиры-14, У/в-83**Полдник**

99	Запеканка из творога с морковью <i>Творог, Крупа манная, Морковь, Молоко пастеризованное, Сметана, Сахар-песок, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-127, Белки-7, Жиры-11, У/в-11
20	Соус молочный (сладкий) <i>Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Сахар-песок</i>	ККал-17, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
177	Кефир/Ряженка	ККал-88, Белки-5, Жиры-4, У/в-7

Итого за Полдник ККал-232, Белки-13, Жиры-16, У/в-20**Итого за** ККал-1 187, Белки-42, Жиры-39, У/в-161Заведующий
ДОУ

[Handwritten signature]

[Handwritten signature]