

**Меню ДОУ (МБДОУ 12 Сад)**

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

**Завтрак**

181	<b>Суп молочный с крупой (Геркулес)</b> <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Хлопья овсяные (Геркулес), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-94, Белки-3, Жиры-4, У/в-16
36	<b>Бутерброд с сыром</b> <i>Сыр твердых сортов, Масло сливочное, Хлеб пшеничный формовой</i>	ККал-107, Белки-3, У/в-13
181	<b>Чай с молоком</b> <i>Чай черный, Молоко пастеризованное, Сахар-песок</i>	ККал-63, Белки-1, Жиры-1, У/в-14
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-47, Белки-2, У/в-10

**Итого за Завтрак** ККал-311, Белки-9, Жиры-5, У/в-53**Завтрак2**

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

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

50	<b>Икра свекольная</b> <i>Свекла, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Томат-паста, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-49, Белки-1, Жиры-3, У/в-8
181	<b>Щи из свежей капусты</b> <i>Картофель, Капуста, Лук репчатый, Морковь, Сметана, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-55, Белки-1, Жиры-4, У/в-5
79	<b>Суфле из отварной говядины</b> <i>Мясо говядины, Яйцо куриное, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Мука пшеничная</i>	ККал-237, Белки-13, Жиры-11, У/в-12
30	<b>Соус томатный</b> <i>Мука пшеничная, Масло сливочное, Томат-паста, Сахар-песок</i>	ККал-20, Жиры-1, У/в-2
129	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-124, Белки-4, У/в-22
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
38	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-66, Белки-3, У/в-13

**Итого за Обед** ККал-684, Белки-25, Жиры-19, У/в-93**Полдник**

132	<b>Ленивые вареники с маслом</b> <i>Творог, Мука пшеничная, Сахар-песок, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая, Масло сливочное</i>	ККал-215, Белки-11, Жиры-13, У/в-25
20	<b>Соус молочный (сладкий)</b> <i>Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Сахар-песок</i>	ККал-17, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
192	<b>Кефир/Ряженка</b>	ККал-96, Белки-6, Жиры-5, У/в-8

**Итого за Полдник** ККал-328, Белки-18, Жиры-19, У/в-35**Итого за** ККал-1 370, Белки-52, Жиры-43, У/в-191

Заведующий



*[Handwritten signature]*

*Иванченко О.А.*