

Меню ДОУ (МБДОУ 12 Сад)

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

Завтрак

121 **Омлет натуральный** ККал-210, Белки-11, Жиры-17, У/в-3

Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая

Икра кабачковая

49 **(промышленного производства)** ККал-42, Белки-1, Жиры-4, У/в-4

23 **Бутерброд с маслом** ККал-79, Белки-1, Жиры-4, У/в-9

Масло сливочное, Хлеб пшеничный формовой

199 **Чай с сахаром** ККал-45, У/в-15

Чай черный, Сахар-песок

19 **Хлеб пшеничный** ККал-45, Белки-1, У/в-9

Итого за Завтрак ККал-421, Белки-14, Жиры-25, У/в-40

Завтрак2

108 **Сок томатный (готовый продукт)** ККал-92, У/в-14

Итого за Завтрак2 ККал-92, У/в-14

Обед

51 **Икра свекольная** ККал-50, Белки-1, Жиры-3, У/в-8

Свекла, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Томат-паста, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая

179 **Суп картофельный с крупой (перловая)** ККал-76, Белки-1, Жиры-4, У/в-12

Крупа перловая, Картофель, Масло подсолнечное, Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая

91 **Рыба, тушенная с овощами** ККал-111, Белки-5, Жиры-5, У/в-6

Минтай свежемороженый, Морковь, Томат-паста, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая

130 **Картофель отварной** ККал-121, Белки-2, Жиры-3, У/в-17

Картофель, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая

180 **Компот из сухофруктов** ККал-99, Белки-1, У/в-24

Сахар-песок, Сухофрукты

19 **Хлеб пшеничный** ККал-45, Белки-1, У/в-9

39 **Хлеб ржаной** ККал-68, Белки-3, У/в-13

Итого за Обед ККал-570, Белки-14, Жиры-15, У/в-89

Полдник

50 **Печенье весовое** ККал-297, Белки-1, Жиры-3, У/в-41

197 **Кефир/Ряженка** ККал-99, Белки-6, Жиры-5, У/в-8

Итого за Полдник ККал-396, Белки-7, Жиры-8, У/в-49

Итого за ККал-1 479, Белки-35, Жиры-48, У/в-192

Заведующий



[Handwritten signature]

[Handwritten signature]