

Меню ДОУ (МБДОУ 12 Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
30	Яйцо отварное	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
100	Каша пшеничная вязкая <i>Крупа пшеничная (яровая), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-102, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
49	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-42, Белки-1, Жиры-4, У/в-4
23	Бутерброд с маслом <i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный формовой</i>	ККал-79, Белки-1, Жиры-4, У/в-9
180	Чай с сахаром <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	ККал-40, У/в-11
19	Хлеб пшеничный	ККал-45, Белки-1, У/в-9
Итого за Завтрак		ККал-355, Белки-8, Жиры-15, У/в-52
<u>Завтрак2</u>		
101	Яблоки свежие	ККал-47, У/в-10
Итого за Завтрак2		ККал-47, У/в-10
<u>Обед</u>		
45	Салат из квашенной капусты с луком <i>Капуста квашеная, Лук репчатый, Масло подсолнечное</i>	ККал-32, Жиры-2, У/в-2
180	Суп картофельный с бобовыми <i>Мясо говядины, Горох, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-107, Белки-1, Жиры-4, У/в-15
84	Печень по-строгановски <i>Печень говяжья, Масло подсолнечное, Сметана, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Мука пшеничная, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-193, Белки-11, Жиры-11, У/в-6
130	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-125, Белки-4, У/в-23
181	Компот из сухофруктов <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-100, Белки-1, У/в-24
19	Хлеб пшеничный	ККал-45, Белки-1, У/в-9
33	Хлеб ржаной	ККал-58, Белки-2, У/в-11
Итого за Обед		ККал-660, Белки-20, Жиры-17, У/в-90
<u>Полдник</u>		
79	Шанезжка наливная с яйцом <i>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Сметана, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Дрожжи сухие, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-124, Белки-2, Жиры-3, У/в-39
212	Сок фруктовый	ККал-101, Белки-1, У/в-22
Итого за Полдник		ККал-225, Белки-3, Жиры-3, У/в-61
Итого за		ККал-1 287, Белки-31, Жиры-35, У/в-213

Заведующий
ДОУ