

Меню ДОУ (МБДОУ 12 Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
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
38	Бутерброд с сыром <i>Сыр твердых сортов, Масло сливочное, Хлеб пшеничный формовой</i>	ККал-113, Белки-3, У/в-14
178	Кофейный напиток с молоком <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Кофейный напиток</i>	ККал-77, Белки-3, Жиры-2, У/в-14
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
Итого за Завтрак		ККал-330, Белки-11, Жиры-6, У/в-54
<u>Завтрак2</u>		
122	Сок томатный (готовый продукт)	ККал-104, У/в-15
Итого за Завтрак2		ККал-104, У/в-15
<u>Обед</u>		
50	Икра свекольная <i>Свекла, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Томат-паста, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-49, Белки-1, Жиры-3, У/в-8
179	Суп картофельный с макаронными изделиями <i>Картофель, Макароны изделия, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-107, Белки-2, Жиры-3, У/в-15
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	Каша пшеничная вязкая <i>Крупа пшеничная (яровая), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-132, Белки-3, Жиры-4, У/в-28
180	Кисель из плодов сушеных <i>Сухофрукты, Крахмал картофельный, Сахар-песок</i>	ККал-113, У/в-28
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
41	Хлеб ржаной	ККал-71, Белки-3, У/в-14
Итого за Обед		ККал-652, Белки-16, Жиры-13, У/в-108
<u>Полдник</u>		
101	Запеканка из творога с морковью <i>Творог, Крупа манная, Морковь, Молоко пастеризованное, Сметана, Сахар-песок, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-130, 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
201	Кефир/Ряженка	ККал-101, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
Итого за Полдник		ККал-248, Белки-14, Жиры-17, У/в-21
Итого за		ККал-1 334, Белки-41, Жиры-36, У/в-198

Заведующий
ДОУ