

Меню ДОУ (МБДОУ 12 Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	1				3				11				7 лет и старше
		эн. цен. (ккал)	белки (г)	углеводы (г)	витамины (мг)	эн. цен. (ккал)	белки (г)	углеводы (г)	витамины (мг)	эн. цен. (ккал)	белки (г)	углеводы (г)	витамины (мг)	

Завтрак

- 30 **Яйцо отварное** ККал-47, Белки-3, Жиры-4
- 204 **Суп молочный с крупой (манка)** ККал-122, Белки-4, Жиры-5, У/в-17
Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Масло сливочное, Крупа манная, Соль поваренная пищевая
- 182 **Кофейный напиток с молоком** ККал-79, Белки-3, Жиры-2, У/в-14
Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Кофейный напиток
- 11 **Хлеб пшеничный** ККал-26, Белки-2, У/в-11

Итого за Завтрак ККал-274, Белки-12, Жиры-11, У/в-42

Завтрак2

- 107 **Сок фруктовый** ККал-60, Белки-1, У/в-13

Итого за Завтрак2 ККал-60, Белки-1, У/в-13

Обед

- 47 **салат из свеклы с горошком консервированным** ККал-38, Белки-1, Жиры-2, У/в-3
Свекла, Горошек зеленый консервированный, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая
- 181 **Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)** ККал-69, Белки-1, Жиры-4, У/в-8
Капуста, Свекла, Морковь, Лук репчатый, Картофель, Томат-паста, Масло подсолнечное, Сметана, Соль поваренная пищевая
- 218 **Плов из птицы** ККал-412, Белки-17, Жиры-18, У/в-39
Куры-бройлера, Масло сливочное, Рис шлифованный, Масло подсолнечное, Лук репчатый, Морковь, Соль поваренная пищевая
- 181 **Компот из свежих плодов и ягод** ККал-87, Белки-1, У/в-21
Яблоки, Сахар-песок
- 22 **Хлеб пшеничный** ККал-52, Белки-2, У/в-11
- 39 **Хлеб ржаной** ККал-68, Белки-3, У/в-13

Итого за Обед ККал-726, Белки-25, Жиры-24, У/в-95

Полдник

- 100 **Запеканка из творога с морковью** ККал-129, Белки-7, Жиры-11, У/в-11
Творог, Крупа манная, Морковь, Молоко пастеризованное, Сметана, Сахар-песок, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая
- 21 **Соус молочный (сладкий)** ККал-18, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Сахар-песок
- 178 **Кефир/Ряженка** ККал-89, Белки-5, Жиры-4, У/в-7

Итого за Полдник ККал-236, Белки-13, Жиры-16, У/в-20

Итого за ККал-1 296, Белки-51, Жиры-51, У/в-170

Иванова О.А.

Иванова О.А.

