

**Меню ДОУ (МБДОУ 4 Ясли)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
30	<b>Яйцо отварное</b>	ККал-47, Белки-4, Жиры-2
147	<b>Суп молочный с крупой (манка)</b> <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Масло сливочное, Крупа манная, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-97, Белки-4, Жиры-3, У/в-12
22	<b>Хлеб пшеничный (бутерброд)</b>	ККал-52, Белки-2, У/в-11
5	<b>Масло сливочное</b>	ККал-37, Жиры-4
7	<b>Сыр (порциями)</b>	ККал-23, Белки-2, Жиры-1
147	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Кофейный напиток</i>	ККал-72, Белки-2, Жиры-2, У/в-12
11	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-26, Белки-5, У/в-1
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-354, Белки-19, Жиры-12, У/в-36
<b><u>Завтрак2</u></b>		
78	<b>Сок томатный (готовый продукт)</b>	ККал-53, У/в-12
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-53, У/в-12
<b><u>Обед</u></b>		
18	<b>салат из свеклы</b> <i>Свекла, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-12, Жиры-2, У/в-2
20	<b>зеленый горошек консервированный</b> <i>Горошек зеленый консервированный, Лук репчатый, Масло подсолнечное</i>	ККал-10, Белки-1, У/в-2
150	<b>Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)</b> <i>Капуста, Свекла, Морковь, Лук репчатый, Картофель, Томат-паста, Масло подсолнечное, Сметана, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-57, Белки-1, Жиры-2, У/в-6
126	<b>Плов из птицы</b> <i>Куры-бройлера, Рис шлифованный, Масло подсолнечное, Лук репчатый, Морковь, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-214, Белки-10, Жиры-7, У/в-26
150	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-83, У/в-20
22	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-52, Белки-2, У/в-11
28	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-49, Белки-2, У/в-9
<b>Итого за Обед</b>		ККал-477, Белки-16, Жиры-11, У/в-76
<b><u>Полдник</u></b>		
65	<b>Запеканка из творога с морковью</b> <i>Творог, Крупа манная, Морковь, Молоко пастеризованное, Сметана, Сахар-песок, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-112, Белки-4, Жиры-6, У/в-7
19	<b>Соус молочный (сладкий)</b> <i>Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Сахар-песок</i>	ККал-21, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
168	<b>Кефир/Ряженка</b>	ККал-84, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-217, Белки-10, Жиры-11, У/в-16
<b>Итого за</b>		ККал-1101, Белки-45, Жиры-34, У/в-140

Заведующий  
ДОУ \_\_\_\_\_