

Меню ДОУ (МБДОУ 4 Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
196	Суп молочный с крупой (манка) <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Масло сливочное, Крупа манная, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-129, Белки-5, Жиры-5, У/в-16
22	Хлеб пшеничный (бутерброд)	ККал-52, Белки-2, У/в-11
5	Масло сливочное	ККал-37, Жиры-4
9	Сыр (порциями)	ККал-31, Белки-2, Жиры-2
176	Кофейный напиток с молоком <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Кофейный напиток</i>	ККал-70, Белки-3, Жиры-2, У/в-14
11	Хлеб пшеничный	ККал-26, Белки-5, У/в-1
Итого за Завтрак		ККал-345, Белки-17, Жиры-13, У/в-42
<u>Завтрак2</u>		
95	Сок фруктовый	ККал-53, Белки-1, У/в-12
Итого за Завтрак2		ККал-53, Белки-1, У/в-12
<u>Обед</u>		
28	салат из свеклы <i>Свекла, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-13, Жиры-2, У/в-2
22	зеленый горошек консервированный <i>Горошек зеленый консервированный, Лук репчатый, Масло подсолнечное</i>	ККал-12, Белки-1, У/в-2
180	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) <i>Капуста, Свекла, Морковь, Лук репчатый, Картофель, Томат-паста, Масло подсолнечное, Сметана, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-68, Белки-1, Жиры-4, У/в-8
184	Плов из птицы <i>Куры-бройлеры, Масло сливочное, Рис шлифованный, Масло подсолнечное, Лук репчатый, Морковь, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-315, Белки-14, Жиры-15, У/в-33
179	Компот из сухофруктов <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-98, У/в-24
22	Хлеб пшеничный	ККал-52, Белки-2, У/в-11
38	Хлеб ржаной	ККал-66, Белки-3, У/в-13
Итого за Обед		ККал-624, Белки-21, Жиры-21, У/в-93
<u>Полдник</u>		
93	Запеканка из творога с морковью <i>Творог, Крупа манная, Морковь, Молоко пастеризованное, Сметана, Сахар-песок, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-160, Белки-6, Жиры-11, У/в-9
19	Соус молочный (сладкий) <i>Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Сахар-песок</i>	ККал-21, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
168	Кефир/Ряженка	ККал-84, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-265, Белки-12, Жиры-16, У/в-18
Итого за		ККал-1287, Белки-51, Жиры-50, У/в-165

Заведующий
ДОУ _____