

**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>		
90	<b>Омлет натуральный</b> <i>Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-165, Белки-8, Жиры-11, У/в-2
40	<b>Икра кабачковая (промышленного производства)</b>	ККал-62, Белки-1, Жиры-2, У/в-3
18	<b>Хлеб пшеничный (бутерброд)</b>	ККал-42, Белки-1, У/в-9
5	<b>Масло сливочное</b>	ККал-37, Жиры-4
152	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	ККал-52, У/в-10
9	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-21, Белки-4, У/в-1
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-379, Белки-14, Жиры-17, У/в-25
<b><u>Завтрак2</u></b>		
95	<b>Яблоки свежие</b>	ККал-45, Белки-1, У/в-9
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-45, Белки-1, У/в-9
<b><u>Обед</u></b>		
41	<b>Икра свекольная</b> <i>Свекла, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Томат-паста, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-47, Белки-1, Жиры-2, У/в-4
145	<b>Суп из овощей</b> <i>Картофель, Горошек зеленый консервированный, Капуста, Лук репчатый, Морковь, Сметана, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-67, Белки-2, Жиры-2, У/в-11
50	<b>Зразы рыбные рубленые</b> <i>Минтай свежемороженый, Молоко пастеризованное, Масло подсолнечное, Яйцо куриное, Хлеб пшеничный формовой, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-53, Белки-6, Жиры-2, У/в-4
109	<b>Картофельное пюре</b> <i>Картофель, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-100, Белки-2, Жиры-3, У/в-17
152	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-84, У/в-21
30	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-53, Белки-2, У/в-10
18	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-42, Белки-1, У/в-9
<b>Итого за Обед</b>		ККал-446, Белки-14, Жиры-9, У/в-76
<b><u>Полдник</u></b>		
26	<b>Печенье весовое</b>	ККал-108, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
169	<b>Молоко кипяченое</b>	ККал-90, Белки-5, Жиры-8, У/в-7
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-198, Белки-7, Жиры-11, У/в-26
<b>Итого за</b>		ККал-1 068, Белки-36, Жиры-37, У/в-136

Заведующий  
ДОУ \_\_\_\_\_

*Zuberina*