

Меню ДОУ (МБДОУ 4 Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
108	Омлет натуральный <i>Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-176, Белки-9, Жиры-14, У/в-3
50	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-60, Белки-1, Жиры-5, У/в-4
18	Хлеб пшеничный (бутерброд)	ККал-42, Белки-1, У/в-9
5	Масло сливочное	ККал-37, Жиры-4
203	Чай с сахаром <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	ККал-61, У/в-15
18	Хлеб пшеничный	ККал-42, Белки-1, У/в-9
Итого за Завтрак		ККал-418, Белки-12, Жиры-23, У/в-40
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоки свежие	ККал-45, Белки-1, У/в-9
Итого за Завтрак2		ККал-45, Белки-1, У/в-9
<u>Обед</u>		
50	Икра свекольная <i>Свекла, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Томат-паста, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-58, Белки-1, Жиры-4, У/в-5
176	Суп из овощей <i>Картофель, Горошек зеленый консервированный, Капуста, Лук репчатый, Морковь, Сметана, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-81, Белки-3, Жиры-3, У/в-11
79	Зразы рыбные рубленые <i>Минтай свежемороженный, Молоко пастеризованное, Масло подсолнечное, Яйцо куриное, Хлеб пшеничный формовой, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-84, Белки-10, Жиры-3, У/в-5
129	Картофельное пюре <i>Картофель, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-119, Белки-3, Жиры-6, У/в-14
182	Компот из сухофруктов <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-100, Белки-1, У/в-25
40	Хлеб ржаной	ККал-70, Белки-3, У/в-13
18	Хлеб пшеничный	ККал-42, Белки-1, У/в-9
Итого за Обед		ККал-554, Белки-22, Жиры-16, У/в-82
<u>Полдник</u>		
50	Печенье весовое	ККал-209, Белки-4, Жиры-5, У/в-37
169	Молоко кипяченое	ККал-90, Белки-5, Жиры-8, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-299, Белки-9, Жиры-13, У/в-44
Итого за		ККал-1316, Белки-44, Жиры-52, У/в-175

Заведующий
ДОУ _____