

Меню ДОУ (МБДОУ 4 Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
30	Яйцо отварное	ККал-47, Белки-4, Жиры-2
99	Каша пшеничная вязкая <i>Крупа пшеничная (яровая), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-146, Белки-4, Жиры-5, У/в-19
38	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-59, Белки-1, Жиры-2, У/в-3
19	Хлеб пшеничный (бутерброд)	ККал-45, Белки-1, У/в-9
4	Масло сливочное	ККал-30, Жиры-3
180	Чай с сахаром <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	ККал-46, У/в-11
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-5, У/в-1
Итого за Завтрак		ККал-397, Белки-15, Жиры-12, У/в-43
<u>Завтрак2</u>		
95	Яблоки свежие	ККал-45, Белки-1, У/в-9
Итого за Завтрак2		ККал-45, Белки-1, У/в-9
<u>Обед</u>		
40	Икра свекольная <i>Свекла, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Томат-паста, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-46, Белки-1, Жиры-2, У/в-4
147	Рассольник Ленинградский <i>Картофель, Рис шлифованный, Лук репчатый, Морковь, Огурцы консервированные, Сметана, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-71, Белки-1, Жиры-3, У/в-10
168	Жаркое по-домашнему <i>Мясо говядины, Картофель, Лук репчатый, Томат-паста, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-227, Белки-13, Жиры-14, У/в-5
150	Компот из свежих плодов и ягод <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККал-72, У/в-17
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-5, У/в-1
29	Хлеб ржаной	ККал-51, Белки-2, У/в-10
Итого за Обед		ККал-491, Белки-22, Жиры-19, У/в-47
<u>Полдник</u>		
59	Пирожок сдобный с яблоком <i>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая, Дрожжи сухие, Яблоки, Масло подсолнечное</i>	ККал-129, Белки-3, Жиры-3, У/в-21
180	Сок фруктовый	ККал-83, Белки-1, У/в-18
Итого за Полдник		ККал-212, Белки-4, Жиры-3, У/в-39
Итого за		ККал-1145, Белки-42, Жиры-34, У/в-138

Заведующий
ДОУ _____