

Меню ДОУ (МБДОУ 4 Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

30	Яйцо отварное	ККал-47, Белки-4, Жиры-2
119	Каша пшеничная вязкая <i>Крупа пшеничная (яровая), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-175, Белки-5, Жиры-7, У/в-23
47	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-56, Белки-1, Жиры-4, У/в-4
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
19	Хлеб пшеничный	ККал-45, Белки-1, У/в-9

Итого за Завтрак ККал-444, Белки-12, Жиры-16, У/в-56

Завтрак2

100	Яблоки свежие	ККал-45, Белки-1, У/в-9
-----	----------------------	-------------------------

Итого за Завтрак2 ККал-45, Белки-1, У/в-9

Обед

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
177	Рассольник Ленинградский <i>Картофель, Рис шлифованный, Лук репчатый, Морковь, Огурцы консервированные, Сметана, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-86, Белки-1, Жиры-3, У/в-12
206	Жаркое по-домашнему <i>Картофель, Мясо говядины, Лук репчатый, Томат-паста, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-355, Белки-24, Жиры-22, У/в-16
180	Компот из свежих плодов и ягод <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККал-86, Белки-1, У/в-21
19	Хлеб пшеничный	ККал-45, Белки-1, У/в-9
39	Хлеб ржаной	ККал-68, Белки-3, У/в-13

Итого за Обед ККал-698, Белки-31, Жиры-29, У/в-76

Полдник

69	Пирожок сдобный с яблоком <i>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая, Дрожжи сухие, Яблоки, Масло подсолнечное</i>	ККал-225, Белки-4, Жиры-4, У/в-43
180	Сок фруктовый	ККал-83, Белки-1, У/в-18

Итого за Полдник ККал-308, Белки-5, Жиры-4, У/в-61

Итого за ККал-1495, Белки-49, Жиры-49, У/в-202

Заведующий
ДОУ _____



Ливерин