

Меню ДОУ (МБДОУ 4 Ясли)

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

Завтрак

| | | |
|-------------------------|--|-------------------------------------|
| 159 | Суп молочный с крупой (гречка) <small>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Крупа гречневая, ядрица, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</small> | ККал-160, Белки-4, Жиры-3, У/в-13 |
| 20 | Хлеб пшеничный (бутерброд) | ККал-47, Белки-2, У/в-10 |
| 5 | Масло сливочное | ККал-37, Жиры-4 |
| 7,5 | Сыр (порциями) | ККал-26, Белки-2, Жиры-1 |
| 150 | Молоко кипяченое | ККал-80, Белки-4, Жиры-4, У/в-7 |
| 10 | Хлеб пшеничный | ККал-24, Белки-5, У/в-1 |
| Итого за Завтрак | | ККал-374, Белки-17, Жиры-12, У/в-31 |

Завтрак2

| | | |
|--------------------------|----------------------|-------------------------|
| 96 | Яблоки свежие | ККал-45, Белки-1, У/в-9 |
| Итого за Завтрак2 | | ККал-45, Белки-1, У/в-9 |

Обед

| | | |
|----------------------|---|------------------------------------|
| 30 | Овощи натуральные соленые (огурцы) | ККал-6, У/в-1 |
| 150 | Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) <small>Капуста, Свекла, Морковь, Лук репчатый, Картофель, Томат-паста, Масло подсолнечное, Сметана, Соль поваренная пищевая</small> | ККал-57, Белки-1, Жиры-2, У/в-6 |
| 50 | Котлета рыбная любительская <small>Минтай свежемороженый, Молоко пастеризованное, Морковь, Лук репчатый, Хлеб пшеничный формовой, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</small> | ККал-53, Белки-6, Жиры-2, У/в-3 |
| 111 | Картофельное пюре <small>Картофель, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</small> | ККал-102, Белки-2, Жиры-3, У/в-18 |
| 150 | Компот из сухофруктов <small>Сахар-песок, Сухофрукты</small> | ККал-83, У/в-20 |
| 10 | Хлеб пшеничный | ККал-24, Белки-5, У/в-1 |
| 30 | Хлеб ржаной | ККал-53, Белки-2, У/в-10 |
| Итого за Обед | | ККал-378, Белки-16, Жиры-7, У/в-59 |

Полдник

| | | |
|-------------------------|---|-------------------------------------|
| 71 | Запеканка из творога с морковью <small>Творог, Крупа манная, Морковь, Молоко пастеризованное, Сметана, Сахар-песок, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</small> | ККал-122, Белки-5, Жиры-6, У/в-7 |
| 20 | Соус молочный (сладкий) <small>Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Сахар-песок</small> | ККал-22, Белки-1, Жиры-1, У/в-2 |
| 148 | Кефир/Ряженка | ККал-74, Белки-4, Жиры-3, У/в-6 |
| Итого за Полдник | | ККал-218, Белки-10, Жиры-10, У/в-15 |

Итого за ККал-1 015, Белки-44, Жиры-29, У/в-114

Заведующий
ДОУ _____



Ливеринко