

Меню ДОУ (МБДОУ 4 Ясли)

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
100	Каша пшеничная вязкая <i>Крупа пшеничная (яровая), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-147, Белки-4, Жиры-5, У/в-19
39	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-61, Белки-1, Жиры-2, У/в-3
21	Хлеб пшеничный (бутерброд)	ККал-49, Белки-2, У/в-10
5	Масло сливочное	ККал-37, Жиры-4
181	Чай с сахаром <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	ККал-46, У/в-11
11	Хлеб пшеничный	ККал-26, Белки-5, У/в-1
Итого за Завтрак		ККал-413, Белки-16, Жиры-13, У/в-44
Завтрак2		
96	Яблоки свежие	ККал-45, Белки-1, У/в-9
Итого за Завтрак2		ККал-45, Белки-1, У/в-9
Обед		
39	Икра свекольная <i>Свекла, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Томат-паста, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-45, Белки-1, Жиры-2, У/в-4
155	Рассольник Ленинградский <i>Картофель, Рис шлифованный, Лук репчатый, Морковь, Огурцы консервированные, Сметана, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-75, Белки-1, Жиры-3, У/в-10
180	Жаркое по-домашнему <i>Мясо говядины, Картофель, Лук репчатый, Томат-паста, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-244, Белки-14, Жиры-15, У/в-6
151	Компот из свежих плодов и ягод <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККал-72, У/в-17
11	Хлеб пшеничный	ККал-26, Белки-5, У/в-1
29	Хлеб ржаной	ККал-51, Белки-2, У/в-10
Итого за Обед		ККал-513, Белки-23, Жиры-20, У/в-48
Полдник		
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
156	Сок фруктовый	ККал-72, Белки-1, У/в-16
Итого за Полдник		ККал-201, Белки-4, Жиры-3, У/в-37
Итого за		ККал-1172, Белки-44, Жиры-36, У/в-138

Заведующий
ДОУ _____

Зуберина