

**Меню ДОУ (МБДОУ 4 Сад)**

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

**Завтрак**

180	<b>Суп молочный с крупой (Геркулес)</b> <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Хлопья овсяные (Геркулес), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-135, Белки-4, Жиры-5, У/в-15
20	<b>Хлеб пшеничный (бутерброд)</b>	ККал-47, Белки-2, У/в-10
4	<b>Масло сливочное</b>	ККал-30, Жиры-3
11	<b>Сыр (порциями)</b>	ККал-38, Белки-3, Жиры-3
181	<b>Чай с молоком</b> <i>Чай черный, Молоко пастеризованное, Сахар-песок</i>	ККал-73, Белки-1, Жиры-1, У/в-14
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-47, Белки-2, У/в-10

**Итого за Завтрак** ККал-370, Белки-12, Жиры-12, У/в-49**Завтрак2**

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

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

50	<b>Овощи натуральные соленые (помидоры)</b>	ККал-12, Белки-1, У/в-2
179	<b>Щи из свежей капусты</b> <i>Картофель, Капуста, Лук репчатый, Морковь, Сметана, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-54, Белки-1, Жиры-3, У/в-4
79	<b>Суфле из отварной говядины</b> <i>Мясо говядины, Яйцо куриное, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Мука пшеничная</i>	ККал-211, Белки-17, Жиры-20, У/в-2
31	<b>Соус томатный</b> <i>Мука пшеничная, Масло сливочное, Томат-паста, Сахар-песок</i>	ККал-20, Жиры-1, У/в-2
131	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-126, Белки-5, Жиры-1, У/в-25
181	<b>Компот из свежих плодов и ягод</b> <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККал-87, Белки-1, У/в-21
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-47, Белки-2, У/в-10
37	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-64, Белки-2, У/в-12

**Итого за Обед** ККал-621, Белки-29, Жиры-25, У/в-78**Полдник**

116	<b>Ленивые вареники с маслом</b> <i>Творог, Мука пшеничная, Сахар-песок, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая, Масло сливочное</i>	ККал-253, Белки-17, Жиры-13, У/в-17
18	<b>Соус сметанный (сладкий)</b> <i>Сметана, Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Мука пшеничная</i>	ККал-18, Жиры-1, У/в-1
176	<b>Кефир/Ряженка</b>	ККал-88, Белки-5, Жиры-4, У/в-7

**Итого за Полдник** ККал-359, Белки-22, Жиры-18, У/в-25**Итого за** ККал-1395, Белки-64, Жиры-55, У/в-161Заведующий  
ДОУ \_\_\_\_\_