

**Меню ДОУ (МБДОУ 4 Ясли)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
158	<b>Суп молочный с крупой (гречка)</b> <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Крупа гречневая, ядрица, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-159, Белки-4, Жиры-3, У/в-13
18	<b>Хлеб пшеничный (бутерброд)</b>	ККал-42, Белки-1, У/в-9
4	<b>Масло сливочное</b>	ККал-30, Жиры-3
7,5	<b>Сыр (порциями)</b>	ККал-26, Белки-2, Жиры-1
150	<b>Молоко кипяченое</b>	ККал-80, Белки-4, Жиры-4, У/в-7
9	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-21, Белки-4, У/в-1
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-358, Белки-15, Жиры-11, У/в-30
<b><u>Завтрак2</u></b>		
95	<b>Яблоки свежие</b>	ККал-45, Белки-1, У/в-9
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-45, Белки-1, У/в-9
<b><u>Обед</u></b>		
35	<b>Овощи натуральные соленые (помидоры)</b>	ККал-7, У/в-1
148	<b>Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)</b> <i>Капуста, Свекла, Морковь, Лук репчатый, Картофель, Томат-паста, Масло подсолнечное, Сметана, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-56, Белки-1, Жиры-2, У/в-6
50	<b>Котлета рыбная любительская</b> <i>Минтай свежемороженый, Молоко пастеризованное, Морковь, Лук репчатый, Хлеб пшеничный формовой, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-53, Белки-6, Жиры-2, У/в-3
109	<b>Картофельное пюре</b> <i>Картофель, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-100, Белки-2, Жиры-3, У/в-17
150	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-83, У/в-20
9	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-21, Белки-4, У/в-1
28	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-49, Белки-2, У/в-9
<b>Итого за Обед</b>		ККал-369, Белки-15, Жиры-7, У/в-57
<b><u>Полдник</u></b>		
63	<b>Запеканка из творога с морковью</b> <i>Творог, Крупа манная, Морковь, Молоко пастеризованное, Сметана, Сахар-песок, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-108, Белки-4, Жиры-6, У/в-6
20	<b>Соус молочный (сладкий)</b> <i>Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Сахар-песок</i>	ККал-22, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
152	<b>Кефир/Ряженка</b>	ККал-76, Белки-4, Жиры-3, У/в-6
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-206, Белки-9, Жиры-10, У/в-14
<b>Итого за</b>		ККал-978, Белки-40, Жиры-28, У/в-110

Заведующий  
ДОУ \_\_\_\_\_