

Меню ДОУ (МБДОУ 4 Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
198	Суп молочный с крупой (гречка) <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Крупа гречневая, ядрица, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-139, Белки-5, Жиры-5, У/в-16
18	Хлеб пшеничный (бутерброд)	ККал-42, Белки-1, У/в-9
4	Масло сливочное	ККал-30, Жиры-3
11	Сыр (порциями)	ККал-38, Белки-3, Жиры-3
200	Молоко кипяченое	ККал-105, Белки-6, Жиры-5, У/в-10
9	Хлеб пшеничный	ККал-21, Белки-4, У/в-1
Итого за Завтрак		ККал-375, Белки-19, Жиры-16, У/в-36
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоки свежие	ККал-45, Белки-1, У/в-9
Итого за Завтрак2		ККал-45, Белки-1, У/в-9
<u>Обед</u>		
44	Овощи натуральные соленые (помидоры)	ККал-11, Белки-1, У/в-2
177	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) <i>Капуста, Свекла, Морковь, Лук репчатый, Картофель, Томат-паста, Масло подсолнечное, Сметана, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-67, Белки-1, Жиры-4, У/в-8
80	Котлета рыбная любительская <i>Минтай свежемороженый, Молоко пастеризованное, Морковь, Лук репчатый, Хлеб пшеничный формовой, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-85, Белки-10, Жиры-3, У/в-5
130	Картофельное пюре <i>Картофель, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-120, Белки-3, Жиры-6, У/в-14
181	Компот из сухофруктов <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-100, Белки-1, У/в-24
18	Хлеб пшеничный	ККал-42, Белки-1, У/в-9
38	Хлеб ржаной	ККал-66, Белки-3, У/в-13
Итого за Обед		ККал-491, Белки-20, Жиры-13, У/в-75
<u>Полдник</u>		
89	Запеканка из творога с морковью <i>Творог, Крупа манная, Морковь, Молоко пастеризованное, Сметана, Сахар-песок, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-153, Белки-6, Жиры-10, У/в-9
20	Соус молочный (сладкий) <i>Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Сахар-песок</i>	ККал-22, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
182	Кефир/Ряженка	ККал-91, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-266, Белки-12, Жиры-16, У/в-18
Итого за		ККал-1177, Белки-52, Жиры-45, У/в-138

Заведующий
ДОУ _____