

Меню ДОУ (МБДОУ 4 Сад)

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

Завтрак

130	Омлет натуральный <i>Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-211, Белки-11, Жиры-17, У/в-3
49	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-58, Белки-1, Жиры-4, У/в-4
20	Хлеб пшеничный (бутерброд)	ККал-47, Белки-2, У/в-10
5	Масло сливочное	ККал-37, Жиры-4
201	Чай с сахаром <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	ККал-60, У/в-15
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10

Итого за Завтрак ККал-460, Белки-16, Жиры-25, У/в-42

Завтрак2

112	Сок томатный (готовый продукт)	ККал-76, У/в-17
-----	---------------------------------------	-----------------

Итого за Завтрак2 ККал-76, У/в-17

Обед

50	Икра свекольная <i>Свекла, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Томат-паста, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-58, Белки-1, Жиры-4, У/в-5
181	Суп картофельный с крупой (перловая) <i>Крупа перловая, Картофель, Масло подсолнечное, Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-87, Белки-1, Жиры-4, У/в-12
99	Рыба, тушеная с овощами <i>Минтай свежемороженый, Морковь, Томат-паста, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-105, Белки-9, Жиры-5, У/в-4
133	Картофель отварной <i>Картофель, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-136, Белки-3, Жиры-7, У/в-17
181	Компот из сухофруктов <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-100, Белки-1, У/в-24
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
37	Хлеб ржаной	ККал-64, Белки-2, У/в-12

Итого за Обед ККал-597, Белки-19, Жиры-20, У/в-84

Полдник

56	Печенье весовое	ККал-234, Белки-4, Жиры-5, У/в-42
194	Кефир/Ряженка	ККал-97, Белки-6, Жиры-5, У/в-8

Итого за Полдник ККал-331, Белки-10, Жиры-10, У/в-50

Итого за ККал-1464, Белки-45, Жиры-55, У/в-193

Заведующий
ДОУ _____



Ливерин