

Меню ДОУ (МБДОУ 4 Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
30	Яйцо отварное	ККал-47, Белки-4, Жиры-2
198	Суп молочный с крупой (манка) <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Масло сливочное, Крупа манная, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-130, 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
200	Какао с молоком <i>Какао-порошок, Молоко пастеризованное, Сахар-песок</i>	ККал-144, Белки-4, Жиры-3, У/в-25
19	Хлеб пшеничный	ККал-45, Белки-1, У/в-9
Итого за Завтрак		ККал-438, Белки-15, Жиры-13, У/в-59
<u>Обед</u>		
28	салат из свеклы <i>Свекла, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-13, Жиры-2, У/в-2
21	зеленый горошек консервированный <i>Горошек зеленый консервированный, Лук репчатый, Масло подсолнечное</i>	ККал-12, Белки-1, У/в-2
196	Суп картофельный с крупой ячневой <i>Мясо говядины, Крупа ячневая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-94, Белки-1, Жиры-4, У/в-13
85	Суфле из печени <i>Печень говяжья, Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-154, Белки-14, Жиры-7, У/в-8
151	Капуста тушеная <i>Капуста, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-95, Белки-6, Жиры-5, У/в-6
179	Кисель из плодов сушеных <i>Сухофрукты, Крахмал картофельный, Сахар-песок</i>	ККал-113, У/в-28
19	Хлеб пшеничный	ККал-45, Белки-1, У/в-9
28	Хлеб ржаной	ККал-49, Белки-2, У/в-9
Итого за Обед		ККал-575, Белки-25, Жиры-18, У/в-77
<u>Полдник</u>		
80	Шанежка наливная с яйцом <i>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Сметана, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Дрожжи сухие, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-222, Белки-6, Жиры-5, У/в-37
181	Молоко кипяченое	ККал-96, Белки-5, Жиры-9, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-318, Белки-11, Жиры-14, У/в-44
Итого за		ККал-1331, Белки-51, Жиры-45, У/в-180

Заведующий
ДОУ _____