

Меню ДОУ (МБДОУ 4 Ясли)

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
100	Кашиа гречневая вязкая <i>Крупа гречневая, ядрица, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-142, Белки-5, Жиры-6, У/в-16
39	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-61, Белки-1, Жиры-2, У/в-3
20	Хлеб пшеничный (бутерброд)	ККал-47, Белки-2, У/в-10
5	Масло сливочное	ККал-37, Жиры-4
151	Чай с сахаром <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	ККал-52, У/в-10
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-5, У/в-1
Итого за Завтрак		ККал-410, Белки-17, Жиры-14, У/в-40
<u>Завтрак2</u>		
96	Яблоки свежие	ККал-45, Белки-1, У/в-9
Итого за Завтрак2		ККал-45, Белки-1, У/в-9
<u>Обед</u>		
49	Салат из квашенной капусты с луком <i>Капуста квашеная, Лук репчатый, Масло подсолнечное</i>	ККал-53, Жиры-5, У/в-1
145	Суп картофельный с бобовыми <i>Мясо говяжье, Горох, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-70, Белки-1, Жиры-3, У/в-12
49	Печень по-строгановски <i>Печень говяжья, Масло подсолнечное, Сметана, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Мука пшеничная, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-94, Белки-8, Жиры-6, У/в-5
110	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-106, Белки-4, Жиры-1, У/в-21
150	Компот из сухофруктов <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-83, У/в-20
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-5, У/в-1
31	Хлеб ржаной	ККал-54, Белки-2, У/в-10
Итого за Обед		ККал-484, Белки-20, Жиры-15, У/в-70
<u>Полдник</u>		
58	Шанежка наливная с яйцом <i>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Сметана, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Дрожжи сухие, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-151, Белки-5, Жиры-2, У/в-28
150	Молоко кипяченое	ККал-80, Белки-4, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-231, Белки-9, Жиры-6, У/в-35
Итого за		ККал-1 170, Белки-47, Жиры-35, У/в-154

Заведующий
ДОУ _____