

**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>		
148	<b>Суп молочный с крупой (Геркулес)</b> <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Хлопья овсяные (Геркулес), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-151, Белки-4, Жиры-3, У/в-12
20	<b>Хлеб пшеничный (бутерброд)</b>	ККал-47, Белки-2, У/в-10
5	<b>Масло сливочное</b>	ККал-37, Жиры-4
7,5	<b>Сыр (порциями)</b>	ККал-26, Белки-2, Жиры-1
148	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Кофейный напиток</i>	ККал-72, Белки-2, Жиры-2, У/в-12
10	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-24, Белки-5, У/в-1
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-357, Белки-15, Жиры-10, У/в-35
<b><u>Завтрак2</u></b>		
113	<b>Сок томатный (готовый продукт)</b>	ККал-77, У/в-17
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-77, У/в-17
<b><u>Обед</u></b>		
31	<b>Овощи натуральные соленые (огурцы)</b>	ККал-6, У/в-1
151	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b> <i>Картофель, Макароны изделия, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-67, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
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
124	<b>Капуста тушенная</b> <i>Капуста, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-78, Белки-5, Жиры-4, У/в-5
150	<b>Кисель из плодов сушеных</b> <i>Сухофрукты, Крахмал картофельный, Сахар-песок</i>	ККал-112, У/в-23
10	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-24, Белки-5, У/в-1
30	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-53, Белки-2, У/в-10
<b>Итого за Обед</b>		ККал-393, Белки-20, Жиры-8, У/в-57
<b><u>Полдник</u></b>		
67	<b>Запеканка из творога</b> <i>Масло сливочное, Сметана, Творог, Яйцо куриное, Крупа манная, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-49, Белки-11, Жиры-10, У/в-14
19	<b>Соус сметанный (сладкий)</b> <i>Сметана, Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Мука пшеничная</i>	ККал-19, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
177	<b>Кефир/Ряженка</b>	ККал-88, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-156, Белки-17, Жиры-15, У/в-23
<b>Итого за</b>		ККал-983, Белки-52, Жиры-33, У/в-132

Заведующий  
ДОУ \_\_\_\_\_