

**Меню ДОУ (МБДОУ 4 Сад)**

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

**Завтрак**

178	<b>Суп молочный с крупой (Геркулес)</b> <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Хлопья овсяные (Геркулес), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-133, Белки-4, Жиры-5, У/в-15
20	<b>Хлеб пшеничный (бутерброд)</b>	ККал-47, Белки-2, У/в-10
5	<b>Масло сливочное</b>	ККал-37, Жиры-4
11	<b>Сыр (порциями)</b>	ККал-38, Белки-3, Жиры-3
177	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Кофейный напиток</i>	ККал-70, Белки-3, Жиры-2, У/в-14
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-47, Белки-2, У/в-10

**Итого за Завтрак** ККал-372, Белки-14, Жиры-14, У/в-49**Завтрак2**

113	<b>Сок томатный (готовый продукт)</b>	ККал-77, У/в-17
-----	---------------------------------------	-----------------

**Итого за Завтрак2** ККал-77, У/в-17**Обед**

38	<b>Овощи натуральные соленые (огурцы)</b>	ККал-5, У/в-1
180	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b> <i>Картофель, Макароны изделия, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-87, Белки-1, Жиры-4, У/в-12
80	<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-85, Белки-10, Жиры-3, У/в-5
155	<b>Капуста тушеная</b> <i>Капуста, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-98, Белки-6, Жиры-6, У/в-6
180	<b>Кисель из плодов сушеных</b> <i>Сухофрукты, Крахмал картофельный, Сахар-песок</i>	ККал-113, У/в-28
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-47, Белки-2, У/в-10
40	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-70, Белки-3, У/в-13

**Итого за Обед** ККал-505, Белки-22, Жиры-13, У/в-75**Полдник**

96	<b>Запеканка из творога</b> <i>Творог, Яйцо куриное, Крупа манная, Масло сливочное, Сметана, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-286, Белки-16, Жиры-17, У/в-16
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

**Итого за Полдник** ККал-393, Белки-22, Жиры-22, У/в-25**Итого за** ККал-1347, Белки-58, Жиры-49, У/в-166Заведующий  
ДОУ \_\_\_\_\_