

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	Каша гречневая вязкая <small>Крупа гречневая, ядрица, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-142, Белки-5, Жиры-6, У/в-16
38	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-59, Белки-1, Жиры-2, У/в-3
18	Хлеб пшеничный (бутерброд)	ККал-42, Белки-1, У/в-9
4	Масло сливочное	ККал-30, Жиры-3
150	Чай с сахаром <small>Чай черный, Сахар-песок</small>	ККал-52, У/в-10
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-5, У/в-1
Итого за Завтрак		ККал-396, Белки-16, Жиры-13, У/в-39
<u>Завтрак2</u>		
95	Яблоки свежие	ККал-45, Белки-1, У/в-9
Итого за Завтрак2		ККал-45, Белки-1, У/в-9
<u>Обед</u>		
37	Овощи натуральные соленые (помидоры)	ККал-7, У/в-1
148	Суп картофельный с бобовыми <small>Мясо говяжье, Горох, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-71, Белки-1, Жиры-3, У/в-12
49	Печень по-строгановски <small>Печень говяжья, Масло подсолнечное, Сметана, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Мука пшеничная, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-94, Белки-8, Жиры-6, У/в-5
108	Макаронные изделия отварные <small>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-104, Белки-4, У/в-21
149	Компот из сухофруктов <small>Сахар-песок, Сухофрукты</small>	ККал-82, У/в-20
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-5, У/в-1
28	Хлеб ржаной	ККал-49, Белки-2, У/в-9
Итого за Обед		ККал-431, Белки-20, Жиры-9, У/в-69
<u>Полдник</u>		
58	Шанежка наливная с яйцом <small>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Сметана, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Дрожжи сухие, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-151, Белки-5, Жиры-2, У/в-28
154	Сок фруктовый	ККал-71, Белки-1, У/в-16
Итого за Полдник		ККал-222, Белки-6, Жиры-2, У/в-44
Итого за		ККал-1004, Белки-43, Жиры-24, У/в-161

Заведующий
ДОУ _____

Ливеринна