

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
120	Каша гречневая вязкая <small>Крупа гречневая, ядрица, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-170, Белки-6, Жиры-8, У/в-20
46	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-55, Белки-1, Жиры-4, У/в-4
18	Хлеб пшеничный (бутерброд)	ККал-42, Белки-1, У/в-9
4	Масло сливочное	ККал-30, Жиры-3
180	Чай с сахаром <small>Чай черный, Сахар-песок</small>	ККал-46, У/в-11
19	Хлеб пшеничный	ККал-45, Белки-1, У/в-9
Итого за Завтрак		ККал-435, Белки-13, Жиры-17, У/в-53
<u>Завтрак2</u>		
101	Яблоки свежие	ККал-45, Белки-1, У/в-9
Итого за Завтрак2		ККал-45, Белки-1, У/в-9
<u>Обед</u>		
46	Овощи натуральные соленые (помидоры)	ККал-11, Белки-1, У/в-2
177	Суп картофельный с бобовыми <small>Мясо говядины, Горох, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-85, Белки-1, Жиры-4, У/в-12
85	Печень по-строгановски <small>Печень говяжья, Масло подсолнечное, Сметана, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Мука пшеничная, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-166, Белки-28, Жиры-11, У/в-3
138	Макаронные изделия отварные <small>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-133, Белки-5, Жиры-1, У/в-27
179	Компот из сухофруктов <small>Сахар-песок, Сухофрукты</small>	ККал-98, У/в-24
19	Хлеб пшеничный	ККал-45, Белки-1, У/в-9
28	Хлеб ржаной	ККал-49, Белки-2, У/в-9
Итого за Обед		ККал-587, Белки-38, Жиры-16, У/в-86
<u>Полдник</u>		
77	Шанежка наливная с яйцом <small>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Сметана, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Дрожжи сухие, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-214, Белки-6, Жиры-5, У/в-36
159	Сок фруктовый	ККал-89, Белки-2, У/в-20
Итого за Полдник		ККал-303, Белки-8, Жиры-5, У/в-56
Итого за		ККал-1 370, Белки-60, Жиры-38, У/в-204

Заведующий
ДОУ _____



Ливеринна