

**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>		
30	<b>Яйцо отварное</b>	ККал-47, Белки-4, Жиры-2
150	<b>Суп молочный с крупой (манка)</b> <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Масло сливочное, Крупа манная, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-99, 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
149	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Кофейный напиток</i>	ККал-73, 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-353, Белки-19, Жиры-12, У/в-35
<b><u>Завтрак2</u></b>		
111	<b>Сок фруктовый</b>	ККал-62, Белки-1, У/в-14
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-62, Белки-1, У/в-14
<b><u>Обед</u></b>		
18	<b>салат из свеклы</b> <i>Свекла, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-12, Жиры-2, У/в-2
19	<b>зеленый горошек консервированный</b> <i>Горошек зеленый консервированный, Лук репчатый, Масло подсолнечное</i>	ККал-9, Белки-1, У/в-1
149	<b>Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)</b> <i>Капуста, Свекла, Морковь, Лук репчатый, Картофель, Томат-паста, Масло подсолнечное, Сметана, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-57, Белки-1, Жиры-2, У/в-6
135	<b>Плов из птицы</b> <i>Куры-бройлера, Рис шлифованный, Масло подсолнечное, Лук репчатый, Морковь, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-229, Белки-10, Жиры-8, У/в-28
151	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-83, У/в-20
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-47, Белки-2, У/в-10
30	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-53, Белки-2, У/в-10
<b>Итого за Обед</b>		ККал-490, Белки-16, Жиры-12, У/в-77
<b><u>Полдник</u></b>		
63	<b>Запеканка из творога с морковью</b> <i>Творог, Крупа манная, Морковь, Молоко пастеризованное, Сметана, Сахар-песок, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-108, Белки-4, Жиры-6, У/в-6
20	<b>Соус молочный (сладкий)</b> <i>Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Сахар-песок</i>	ККал-22, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
175	<b>Кефир/Ряженка</b>	ККал-87, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-217, Белки-10, Жиры-11, У/в-15
<b>Итого за</b>		ККал-1122, Белки-46, Жиры-35, У/в-141

Заведующий  
ДОУ \_\_\_\_\_