

Меню ДОУ (МБДОУ 4 Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
84	Омлет натуральный <i>Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-154, Белки-7, Жиры-10, У/в-2
40	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-62, Белки-1, Жиры-2, У/в-3
15	Хлеб пшеничный (бутерброд)	ККал-35, Белки-1, У/в-7
4	Масло сливочное	ККал-30, Жиры-3
150	Чай с сахаром <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	ККал-52, У/в-10
8	Хлеб пшеничный	ККал-19, Белки-4, У/в-1
Итого за Завтрак		ККал-352, Белки-13, Жиры-15, У/в-23
<u>Завтрак2</u>		
84	Яблоки свежие	ККал-40, Белки-1, У/в-8
Итого за Завтрак2		ККал-40, Белки-1, У/в-8
<u>Обед</u>		
40	Икра свекольная <i>Свекла, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Томат-паста, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-46, Белки-1, Жиры-2, У/в-4
145	Суп из овощей <i>Картофель, Горошек зеленый консервированный, Капуста, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-67, Белки-2, Жиры-2, У/в-11
48	Зразы рыбные рубленые <i>Минтай свежемороженый, Молоко пастеризованное, Масло подсолнечное, Яйцо куриное, Хлеб пшеничный формовой, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-51, Белки-6, Жиры-2, У/в-4
106	Картофельное пюре <i>Картофель, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-98, Белки-2, Жиры-3, У/в-17
150	Компот из сухофруктов <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-83, У/в-20
30	Хлеб ржаной	ККал-53, Белки-2, У/в-10
15	Хлеб пшеничный	ККал-35, Белки-1, У/в-7
Итого за Обед		ККал-433, Белки-14, Жиры-9, У/в-73
<u>Полдник</u>		
33	Печенье весовое	ККал-138, Белки-3, Жиры-3, У/в-25
148	Молоко кипяченое	ККал-78, Белки-4, Жиры-7, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-216, Белки-7, Жиры-10, У/в-31
Итого за		ККал-1041, Белки-35, Жиры-34, У/в-135

Заведующий
ДОУ _____