

Меню ДОУ (МБДОУ 4 Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
100	Омлет натуральный <i>Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-163, Белки-9, Жиры-13, У/в-2
49	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-58, Белки-1, Жиры-4, У/в-4
15	Хлеб пшеничный (бутерброд)	ККал-35, Белки-1, У/в-7
4	Масло сливочное	ККал-30, Жиры-3
200	Чай с сахаром <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	ККал-60, У/в-15
15	Хлеб пшеничный	ККал-35, Белки-1, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-381, Белки-12, Жиры-20, У/в-35
<u>Завтрак2</u>		
88	Яблоки свежие	ККал-39, Белки-1, У/в-8
Итого за Завтрак2		ККал-39, Белки-1, У/в-8
<u>Обед</u>		
50	Икра свекольная <i>Свекла, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Томат-паста, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-58, Белки-1, Жиры-4, У/в-5
175	Суп из овощей <i>Картофель, Горошек зеленый консервированный, Капуста, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-81, Белки-3, Жиры-3, У/в-11
76	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-81, Белки-9, Жиры-3, У/в-5
124	Картофельное пюре <i>Картофель, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-114, Белки-3, Жиры-5, У/в-14
180	Компот из сухофруктов <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-99, Белки-1, У/в-24
40	Хлеб ржаной	ККал-70, Белки-3, У/в-13
15	Хлеб пшеничный	ККал-35, Белки-1, У/в-7
Итого за Обед		ККал-538, Белки-21, Жиры-15, У/в-79
<u>Полдник</u>		
63	Печенье весовое	ККал-263, Белки-5, Жиры-6, У/в-47
148	Молоко кипяченое	ККал-78, Белки-4, Жиры-7, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-341, Белки-9, Жиры-13, У/в-53
Итого за		ККал-1 299, Белки-43, Жиры-48, У/в-175

Заведующий
ДОУ _____