

Меню ДОУ (МБДОУ 4 Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
188	Суп молочный с крупой (пшено) <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Крупа пшено, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-124, Белки-5, Жиры-5, У/в-16
20	Хлеб пшеничный (бутерброд)	ККал-47, Белки-2, У/в-10
5	Масло сливочное	ККал-37, Жиры-4
206	Какао с молоком <i>Какао-порошок, Молоко пастеризованное, Сахар-песок</i>	ККал-148, Белки-4, Жиры-3, У/в-26
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-5, У/в-1
Итого за Завтрак		ККал-380, Белки-16, Жиры-12, У/в-53
<u>Завтрак2</u>		
116	Сок фруктовый	ККал-65, Белки-1, У/в-15
Итого за Завтрак2		ККал-65, Белки-1, У/в-15
<u>Обед</u>		
50	Икра морковная <i>Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Масло подсолнечное, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-58, Белки-1, Жиры-4, У/в-5
180	Суп картофельный с крупой (гречневой) <i>Картофель, Крупа гречневая, ядрица, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-87, Белки-1, Жиры-4, У/в-12
70	Бифитекс <i>Мясо говядины, Соль поваренная пищевая, Масло сливочное</i>	ККал-143, Белки-14, Жиры-9, У/в-2
30	Соус томатный <i>Мука пшеничная, Масло сливочное, Томат-паста, Сахар-песок</i>	ККал-20, Жиры-1, У/в-2
130	Картофель отварной <i>Картофель, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-133, Белки-3, Жиры-6, У/в-17
180	Компот из свежих плодов и ягод <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККал-86, Белки-1, У/в-21
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
28	Хлеб ржаной	ККал-49, Белки-2, У/в-9
Итого за Обед		ККал-623, Белки-24, Жиры-24, У/в-78
<u>Полдник</u>		
66	Булочка "Российская" <i>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Яйцо куриное, Дрожжи сухие, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-191, Белки-4, Жиры-5, У/в-34
163	Молоко кипяченое	ККал-86, Белки-5, Жиры-8, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-277, Белки-9, Жиры-13, У/в-41
Итого за		ККал-1345, Белки-50, Жиры-49, У/в-187

Заведующий
ДОУ _____