

Меню ДОУ (МБДОУ 4 Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
113	Омлет натуральный <i>Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-184, Белки-10, Жиры-15, У/в-3
46	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-55, Белки-1, Жиры-4, У/в-4
19	Хлеб пшеничный (бутерброд)	ККал-45, Белки-1, У/в-9
5	Масло сливочное	ККал-37, Жиры-4
200	Чай с сахаром <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	ККал-60, У/в-15
19	Хлеб пшеничный	ККал-45, Белки-1, У/в-9
Итого за Завтрак		ККал-426, Белки-13, Жиры-23, У/в-40
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоки свежие	ККал-45, Белки-1, У/в-9
Итого за Завтрак2		ККал-45, Белки-1, У/в-9
<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
176	Суп из овощей <i>Картофель, Горошек зеленый консервированный, Капуста, Лук репчатый, Морковь, Сметана, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-81, Белки-3, Жиры-3, У/в-11
78	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-83, Белки-10, Жиры-3, У/в-5
126	Картофельное пюре <i>Картофель, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-116, Белки-3, Жиры-6, У/в-14
179	Компот из сухофруктов <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-98, У/в-24
19	Хлеб пшеничный	ККал-45, Белки-1, У/в-9
38	Хлеб ржаной	ККал-66, Белки-3, У/в-13
Итого за Обед		ККал-547, Белки-21, Жиры-16, У/в-81
<u>Полдник</u>		
53	Печенье весовое	ККал-221, Белки-4, Жиры-5, У/в-39
155	Молоко кипяченое	ККал-82, Белки-4, Жиры-7, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-303, Белки-8, Жиры-12, У/в-45
Итого за		ККал-1321, Белки-43, Жиры-51, У/в-175

Заведующий
ДОУ _____