

**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
100	<b>Каша пшеничная вязкая</b> <i>Крупа пшеничная (яровая), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-147, Белки-4, Жиры-5, У/в-19
40	<b>Икра кабачковая (промышленного производства)</b>	ККал-62, Белки-1, Жиры-2, У/в-3
21	<b>Хлеб пшеничный (бутерброд)</b>	ККал-49, Белки-2, У/в-10
5	<b>Масло сливочное</b>	ККал-37, Жиры-4
180	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	ККал-46, У/в-11
10	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-24, Белки-5, У/в-1
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-412, Белки-16, Жиры-13, У/в-44
<b><u>Завтрак2</u></b>		
110	<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>		
39	<b>Икра свекольная</b> <i>Свекла, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Томат-паста, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-45, Белки-1, Жиры-2, У/в-4
155	<b>Рассольник Ленинградский</b> <i>Картофель, Рис шлифованный, Лук репчатый, Морковь, Огурцы консервированные, Сметана, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-75, Белки-1, Жиры-3, У/в-10
180	<b>Жаркое по-домашнему</b> <i>Мясо говядины, Картофель, Лук репчатый, Томат-паста, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-244, Белки-14, Жиры-15, У/в-6
150	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-83, У/в-20
10	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-24, Белки-5, У/в-1
30	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-53, Белки-2, У/в-10
<b>Итого за Обед</b>		ККал-524, Белки-23, Жиры-20, У/в-51
<b><u>Полдник</u></b>		
60	<b>Булочка "Российская"</b> <i>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Яйцо куриное, Дрожжи сухие, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-203, Белки-4, Жиры-4, У/в-35
193	<b>Сок фруктовый</b>	ККал-89, Белки-1, У/в-20
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-292, Белки-5, Жиры-4, У/в-55
<b>Итого за</b>		ККал-1 290, Белки-45, Жиры-37, У/в-164

Заведующий  
ДОУ