

**Меню ДОУ (МБДОУ 4 Сад)**

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
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
120	<b>Каша пшеничная вязкая</b> <i>Крупа пшеничная (яровая), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-176, Белки-5, Жиры-7, У/в-23
49	<b>Икра кабачковая (промышленного производства)</b>	ККал-58, Белки-1, Жиры-4, У/в-4
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-47, Белки-2, У/в-10
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-460, Белки-14, Жиры-17, У/в-58
<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>		
49	<b>Икра свекольная</b> <i>Свекла, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Томат-паста, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-57, Белки-1, Жиры-4, У/в-5
185	<b>Рассольник Ленинградский</b> <i>Картофель, Рис шлифованный, Лук репчатый, Морковь, Огурцы консервированные, Сметана, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-90, Белки-2, Жиры-4, У/в-12
219	<b>Жаркое по-домашнему</b> <i>Картофель, Мясо говядины, Лук репчатый, Томат-паста, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-377, Белки-26, Жиры-23, У/в-17
180	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-99, Белки-1, У/в-24
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-47, Белки-2, У/в-10
40	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-70, Белки-3, У/в-13
<b>Итого за Обед</b>		ККал-740, Белки-35, Жиры-31, У/в-81
<b><u>Полдник</u></b>		
70	<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-5, У/в-36
199	<b>Молоко кипяченое</b>	ККал-104, Белки-6, Жиры-5, У/в-9
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-307, Белки-10, Жиры-10, У/в-45
<b>Итого за</b>		ККал-1 569, Белки-60, Жиры-58, У/в-198

Заведующий  
ДОУ