

Меню ДОУ (МБДОУ 4 Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
160	Суп молочный с крупой (гречка) <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Крупа гречневая, ядрица, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-161, Белки-4, Жиры-3, У/в-13
19	Хлеб пшеничный (бутерброд)	ККал-45, Белки-1, У/в-9
4	Масло сливочное	ККал-30, Жиры-3
7,5	Сыр (порциями)	ККал-26, Белки-2, Жиры-1
149	Молоко кипяченое	ККал-79, Белки-4, Жиры-4, У/в-7
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-5, У/в-1
Итого за Завтрак		ККал-365, Белки-16, Жиры-11, У/в-30
<u>Завтрак2</u>		
108	Сок фруктовый	ККал-60, Белки-1, У/в-14
Итого за Завтрак2		ККал-60, Белки-1, У/в-14
<u>Обед</u>		
44	Овощи натуральные соленые (огурцы)	ККал-9, У/в-2
153	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) <i>Капуста, Свекла, Морковь, Лук репчатый, Картофель, Томат-паста, Масло подсолнечное, Сметана, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-58, Белки-1, Жиры-2, У/в-7
50	Котлета рыбная любительская <i>Минтай свежемороженый, Молоко пастеризованное, Морковь, Лук репчатый, Хлеб пшеничный формовой, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-53, Белки-6, Жиры-2, У/в-3
112	Картофельное пюре <i>Картофель, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-103, Белки-2, Жиры-3, У/в-18
152	Компот из сухофруктов <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-84, У/в-21
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-5, У/в-1
29	Хлеб ржаной	ККал-51, Белки-2, У/в-10
Итого за Обед		ККал-382, Белки-16, Жиры-7, У/в-62
<u>Полдник</u>		
72	Запеканка из творога с морковью <i>Творог, Крупа манная, Морковь, Молоко пастеризованное, Сметана, Сахар-песок, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-124, Белки-5, Жиры-6, У/в-7
20	Соус молочный (сладкий) <i>Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Сахар-песок</i>	ККал-22, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
151	Кефир/Ряженка	ККал-76, Белки-4, Жиры-3, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-222, Белки-10, Жиры-10, У/в-15
Итого за		ККал-1 029, Белки-43, Жиры-28, У/в-121

Заведующий
ДОУ _____