

Меню ДОУ (МБДОУ 4 Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
30	Яйцо отварное	ККал-47, Белки-4, Жиры-2
150	Суп молочный с крупой (манка) <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Масло сливочное, Крупа манная, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-99, Белки-4, Жиры-3, У/в-12
20	Хлеб пшеничный (бутерброд)	ККал-47, Белки-2, У/в-10
5	Масло сливочное	ККал-37, Жиры-4
150	Какао с молоком <i>Какао-порошок, Молоко пастеризованное, Сахар-песок</i>	ККал-108, Белки-3, Жиры-2, У/в-19
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-5, У/в-1
Итого за Завтрак		ККал-362, Белки-18, Жиры-11, У/в-42
<u>Завтрак2</u>		
29	Печенье весовое	ККал-121, Белки-2, Жиры-2, У/в-25
111	Сок фруктовый	ККал-62, Белки-1, У/в-14
Итого за Завтрак2		ККал-183, Белки-3, Жиры-2, У/в-39
<u>Обед</u>		
18	салат из свеклы <i>Свекла, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-12, Жиры-2, У/в-2
18	зеленый горошек консервированный <i>Горошек зеленый консервированный, Лук репчатый, Масло подсолнечное</i>	ККал-9, Белки-1, У/в-1
148	Суп картофельный с крупой ячневой <i>Мясо говядины, Крупа ячневая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-71, Белки-1, Жиры-3, У/в-10
50	Суфле из печени <i>Печень говяжья, Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-90, Белки-8, Жиры-4, У/в-6
122	Капуста тушеная <i>Капуста, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-77, Белки-5, Жиры-4, У/в-5
151	Кисель из плодов сушеных <i>Сухофрукты, Крахмал картофельный, Сахар-песок</i>	ККал-113, У/в-23
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-5, У/в-1
30	Хлеб ржаной	ККал-53, Белки-2, У/в-10
Итого за Обед		ККал-449, Белки-22, Жиры-13, У/в-58
<u>Полдник</u>		
60	Шанежка наливная с яйцом <i>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Сметана, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Дрожжи сухие, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-156, Белки-6, Жиры-2, У/в-29
149	Молоко кипяченое	ККал-79, Белки-4, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-235, Белки-10, Жиры-6, У/в-36
Итого за		ККал-1 229, Белки-53, Жиры-32, У/в-175

Заведующий
ДОУ _____