

Меню ДОУ (МБДОУ 4 Сад)

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
120	Каша пшеничная вязкая <i>Крупа пшеничная (яровая), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-176, Белки-5, Жиры-7, У/в-23
55	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-65, Белки-1, Жиры-5, У/в-4
20	Хлеб пшеничный (бутерброд)	ККал-47, Белки-2, У/в-10
5	Масло сливочное	ККал-37, Жиры-4
181	Чай с сахаром <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	ККал-46, У/в-11
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
Итого за Завтрак		ККал-465, Белки-14, Жиры-18, У/в-58
<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>		
52	Икра свекольная <i>Свекла, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Томат-паста, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-60, Белки-1, Жиры-4, У/в-6
184	Рассольник Ленинградский <i>Картофель, Рис шлифованный, Лук репчатый, Морковь, Огурцы консервированные, Сметана, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-89, Белки-2, Жиры-4, У/в-12
205	Жаркое по-домашнему <i>Картофель, Мясо говяжье, Лук репчатый, Томат-паста, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-353, Белки-24, Жиры-22, У/в-15
180	Компот из сухофруктов <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-99, Белки-1, У/в-24
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
38	Хлеб ржаной	ККал-66, Белки-3, У/в-13
Итого за Обед		ККал-714, Белки-33, Жиры-30, У/в-80
<u>Полдник</u>		
69	Пирожок сдобный с яблоком <i>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая, Дрожжи сухие, Яблоки, Масло подсолнечное</i>	ККал-225, Белки-4, Жиры-4, У/в-43
123	Молоко кипяченое	ККал-65, Белки-4, Жиры-3, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-290, Белки-8, Жиры-7, У/в-49
Итого за		ККал-1514, Белки-56, Жиры-55, У/в-196

Заведующий
ДОУ _____