

Меню ДОУ (МБДОУ 4 Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

148	Суп молочный с крупой (Геркулес) <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Хлопья овсяные (Геркулес), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-151, Белки-4, Жиры-3, У/в-12
20	Хлеб пшеничный (бутерброд)	ККал-47, Белки-2, У/в-10
4	Масло сливочное	ККал-30, Жиры-3
7,5	Сыр (порциями)	ККал-26, Белки-2, Жиры-1
150	Чай с молоком <i>Чай черный, Молоко пастеризованное, Сахар-песок</i>	ККал-84, Белки-1, Жиры-2, У/в-12
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-5, У/в-1

Итого за Завтрак ККал-362, Белки-14, Жиры-9, У/в-35

Завтрак2

74	Сок фруктовый	ККал-41, Белки-1, У/в-9
----	----------------------	-------------------------

Итого за Завтрак2 ККал-41, Белки-1, У/в-9

Обед

30	Овощи натуральные соленые (огурцы)	ККал-6, У/в-1
154	Суп картофельный с крупой (гречневой) <i>Картофель, Крупа гречневая, ядрица, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-40, Белки-4, Жиры-3, У/в-16
59	Суфле из отварной говядины <i>Мясо говядины, Яйцо куриное, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Мука пшеничная</i>	ККал-158, Белки-13, Жиры-11, У/в-3
19	Соус молочный <i>Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-22, Белки-2, Жиры-1, У/в-2
90	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-87, Белки-3, У/в-17
151	Компот из сухофруктов <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-83, У/в-20
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-5, У/в-1
30	Хлеб ржаной	ККал-53, Белки-2, У/в-10

Итого за Обед ККал-473, Белки-29, Жиры-15, У/в-70

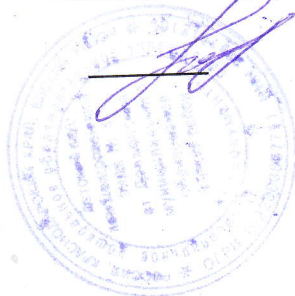
Полдник

80	Ленивые вареники с маслом <i>Творог, Мука пшеничная, Сахар-песок, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая, Масло сливочное</i>	ККал-167, Белки-11, Жиры-8, У/в-11
18	Соус сметанный (сладкий) <i>Сметана, Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Мука пшеничная</i>	ККал-18, Жиры-1, У/в-1
181	Кефир/Ряженка	ККал-91, Белки-5, Жиры-5, У/в-7

Итого за Полдник ККал-276, Белки-16, Жиры-14, У/в-19

Итого за ККал-1152, Белки-60, Жиры-38, У/в-133

Заведующий
ДОУ _____



Заведующий