

Меню ДОУ (МБДОУ 4 Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
178	Суп молочный с крупой (Геркулес) <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Хлопья овсяные (Геркулес), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-133, Белки-4, Жиры-5, У/в-15
20	Хлеб пшеничный (бутерброд)	ККал-47, Белки-2, У/в-10
4	Масло сливочное	ККал-30, Жиры-3
11	Сыр (порциями)	ККал-38, Белки-3, Жиры-3
179	Чай с молоком <i>Чай черный, Молоко пастеризованное, Сахар-песок</i>	ККал-73, Белки-1, Жиры-1, У/в-14
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
Итого за Завтрак		ККал-368, Белки-12, Жиры-12, У/в-49
<u>Завтрак2</u>		
74	Сок фруктовый	ККал-41, Белки-1, У/в-9
Итого за Завтрак2		ККал-41, Белки-1, У/в-9
<u>Обед</u>		
37	Овощи натуральные соленые (огурцы)	ККал-5, У/в-1
183	Суп картофельный с крупой (гречневой) <i>Картофель, Крупа гречневая, ядрица, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-88, Белки-1, Жиры-4, У/в-13
79	Суфле из отварной говядины <i>Мясо говядины, Яйцо куриное, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Мука пшеничная</i>	ККал-211, Белки-17, Жиры-20, У/в-2
29	Соус томатный <i>Мука пшеничная, Масло сливочное, Томат-паста, Сахар-песок</i>	ККал-19, Жиры-1, У/в-2
130	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-125, Белки-5, Жиры-1, У/в-25
181	Компот из сухофруктов <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-100, Белки-1, У/в-24
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
40	Хлеб ржаной	ККал-70, Белки-3, У/в-13
Итого за Обед		ККал-665, Белки-29, Жиры-26, У/в-90
<u>Полдник</u>		
124	Ленивые вареники с маслом <i>Творог, Мука пшеничная, Сахар-песок, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая, Масло сливочное</i>	ККал-271, Белки-18, Жиры-14, У/в-18
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-380, Белки-23, Жиры-20, У/в-26
Итого за		ККал-1 454, Белки-65, Жиры-58, У/в-174

Заведующий
ДОУ _____