

Меню ДОУ (МБДОУ 4 Ясли)

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

Завтрак

159 **Суп молочный с крупой (гречка)** ККал-160, Белки-4, Жиры-3, У/в-13
Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Крупа гречневая, ядрица, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая

20 **Хлеб пшеничный (бутерброд)** ККал-47, Белки-2, У/в-10

5 **Масло сливочное** ККал-37, Жиры-4

7,5 **Сыр (порциями)** ККал-26, Белки-2, Жиры-1

150 **Молоко кипяченое** ККал-80, Белки-4, Жиры-4, У/в-7

10 **Хлеб пшеничный** ККал-24, Белки-5, У/в-1

Итого за Завтрак ККал-374, Белки-17, Жиры-12, У/в-31

Завтрак2

94 **Яблоки свежие** ККал-44, Белки-1, У/в-9

Итого за Завтрак2 ККал-44, Белки-1, У/в-9

Обед

45 **Овощи натуральные соленые (огурцы)** ККал-9, У/в-2

149 **Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)** ККал-57, Белки-1, Жиры-2, У/в-6
Капуста, Свекла, Морковь, Лук репчатый, Картофель, Томат-паста, Масло подсолнечное, Сметана, Соль поваренная пищевая

50 **Котлета рыбная любительская** ККал-53, Белки-6, Жиры-2, У/в-3
Минтай свежемороженый, Молоко пастеризованное, Морковь, Лук репчатый, Хлеб пшеничный формовой, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая

110 **Картофельное пюре** ККал-101, Белки-2, Жиры-3, У/в-18
Картофель, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая

151 **Компот из сухофруктов** ККал-83, У/в-20
Сахар-песок, Сухофрукты

10 **Хлеб пшеничный** ККал-24, Белки-5, У/в-1

30 **Хлеб ржаной** ККал-53, Белки-2, У/в-10

Итого за Обед ККал-380, Белки-16, Жиры-7, У/в-60

Полдник

70 **Запеканка из творога с морковью** ККал-120, Белки-5, Жиры-6, У/в-7
Творог, Крупа манная, Морковь, Молоко пастеризованное, Сметана, Сахар-песок, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая

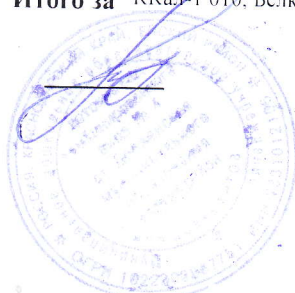
20 **Соус молочный (сладкий)** ККал-22, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Сахар-песок

139 **Кефир/Ряженка** ККал-70, Белки-4, Жиры-3, У/в-6

Итого за Полдник ККал-212, Белки-10, Жиры-10, У/в-15

Итого за ККал-1010, Белки-44, Жиры-29, У/в-115

Заведующий
ДОУ _____



Ливеринко