

Меню ДОУ (МБДОУ 4 Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
88	Омлет натуральный <i>Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-161, Белки-8, Жиры-10, У/в-2
38	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-59, Белки-1, Жиры-2, У/в-3
20	Хлеб пшеничный (бутерброд)	ККал-47, Белки-2, У/в-10
4	Масло сливочное	ККал-30, Жиры-3
151	Чай с сахаром <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	ККал-52, У/в-10
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-5, У/в-1
Итого за Завтрак		ККал-373, Белки-16, Жиры-15, У/в-26
<u>Завтрак2</u>		
109	Сок томатный (готовый продукт)	ККал-74, У/в-17
Итого за Завтрак2		ККал-74, У/в-17
<u>Обед</u>		
40	Икра свекольная <i>Свекла, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Томат-паста, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-46, Белки-1, Жиры-2, У/в-4
152	Суп картофельный с крупой (перловая) <i>Масло подсолнечное, Крупа перловая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-73, Белки-1, Жиры-3, У/в-11
80	Рыба, тушеная с овощами <i>Минтай свежемороженый, Морковь, Томат-паста, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-82, Белки-8, Жиры-4, У/в-4
110	Картофель отварной <i>Картофель, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-112, Белки-2, Жиры-4, У/в-18
150	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-19, Жиры-13, У/в-68
<u>Полдник</u>		
32	Печенье весовое	ККал-133, Белки-2, Жиры-3, У/в-24
172	Кефир/Ряженка	ККал-86, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-219, Белки-7, Жиры-7, У/в-31
Итого за		ККал-1139, Белки-42, Жиры-35, У/в-142

Заведующий
ДОУ _____