

**Меню ДОУ (МБДОУ 4 Сад)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
30	<b>Яйцо отварное</b>	ККал-47, Белки-4, Жиры-2
202	<b>Суп молочный с крупой (манка)</b> <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Масло сливочное, Крупа манная, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-133, Белки-5, Жиры-5, У/в-17
20	<b>Хлеб пшеничный (бутерброд)</b>	ККал-47, Белки-2, У/в-10
5	<b>Масло сливочное</b>	ККал-37, Жиры-4
202	<b>Какао с молоком</b> <i>Какао-порошок, Молоко пастеризованное, Сахар-песок</i>	ККал-145, Белки-4, Жиры-3, У/в-25
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-47, Белки-2, У/в-10
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-456, Белки-17, Жиры-14, У/в-62
<b><u>Завтрак2</u></b>		
92	<b>Сок фруктовый</b>	ККал-52, Белки-1, У/в-12
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-52, Белки-1, У/в-12
<b><u>Обед</u></b>		
28	<b>салат из свеклы</b> <i>Свекла, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-13, Жиры-2, У/в-2
20	<b>зеленый горошек консервированный</b> <i>Горошек зеленый консервированный, Лук репчатый, Масло подсолнечное</i>	ККал-11, Белки-1, У/в-2
195	<b>Суп картофельный с крупой ячневой</b> <i>Мясо говяжье, Крупа ячневая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-94, Белки-1, Жиры-4, У/в-13
85	<b>Суфле из печени</b> <i>Печень говяжья, Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-154, Белки-14, Жиры-7, У/в-8
166	<b>Капуста тушеная</b> <i>Капуста, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-105, Белки-6, Жиры-6, У/в-7
181	<b>Кисель из плодов сушеных</b> <i>Сухофрукты, Крахмал картофельный, Сахар-песок</i>	ККал-114, У/в-28
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-47, Белки-2, У/в-10
31	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-54, Белки-2, У/в-10
<b>Итого за Обед</b>		ККал-592, Белки-26, Жиры-19, У/в-80
<b><u>Полдник</u></b>		
79	<b>Шанежка наливная с яйцом</b> <i>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Сметана, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Дрожжи сухие, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-220, Белки-6, Жиры-5, У/в-37
182	<b>Молоко кипяченое</b>	ККал-96, Белки-5, Жиры-9, У/в-7
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-316, Белки-11, Жиры-14, У/в-44
<b>Итого за</b>		ККал-1416, Белки-55, Жиры-47, У/в-198

Заведующий  
ДОУ \_\_\_\_\_