

**Меню ДОУ (МБДОУ 4 Ясли)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
149	<b>Суп молочный с крупой (Геркулес)</b> <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Хлопья овсяные (Геркулес), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-152, Белки-4, Жиры-3, У/в-12
20	<b>Хлеб пшеничный (бутерброд)</b>	ККал-47, Белки-2, У/в-10
5	<b>Масло сливочное</b>	ККал-37, Жиры-4
7,5	<b>Сыр (порциями)</b>	ККал-26, Белки-2, Жиры-1
148	<b>Чай с молоком</b> <i>Чай черный, Молоко пастеризованное, Сахар-песок</i>	ККал-83, Белки-1, Жиры-2, У/в-12
10	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-24, Белки-5, У/в-1
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-369, Белки-14, Жиры-10, У/в-35
<b><u>Завтрак2</u></b>		
95	<b>Яблоки свежие</b>	ККал-45, Белки-1, У/в-9
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-45, Белки-1, У/в-9
<b><u>Обед</u></b>		
39	<b>Овощи натуральные соленые (помидоры)</b>	ККал-8, У/в-1
150	<b>Щи из свежей капусты</b> <i>Картофель, Капуста, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Сметана, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-45, Белки-1, Жиры-3, У/в-4
58	<b>Суфле из отварной говядины</b> <i>Мясо говядины, Яйцо куриное, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Мука пшеничная</i>	ККал-155, Белки-13, Жиры-10, У/в-3
19	<b>Соус молочный</b> <i>Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-22, Белки-2, Жиры-1, У/в-2
91	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-88, Белки-3, У/в-18
150	<b>Компот из свежих плодов и ягод</b> <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККал-72, У/в-17
10	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-24, Белки-5, У/в-1
27	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-47, Белки-2, У/в-9
<b>Итого за Обед</b>		ККал-461, Белки-26, Жиры-14, У/в-55
<b><u>Полдник</u></b>		
58	<b>Булочка "Российская"</b> <i>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Яйцо куриное, Дрожжи сухие, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-196, Белки-4, Жиры-4, У/в-34
169	<b>Кефир/Ряженка</b>	ККал-85, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-281, Белки-9, Жиры-8, У/в-41
<b>Итого за</b>		ККал-1156, Белки-50, Жиры-32, У/в-140

Заведующий  
ДОУ \_\_\_\_\_