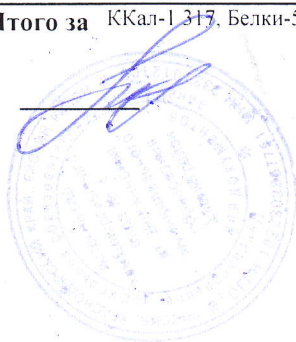


Меню ДОУ (МБДОУ 4 Сад)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------|---|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 177 | Суп молочный с крупой (Геркулес) <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Хлопья овсяные (Геркулес), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i> | ККал-132, Белки-4, Жиры-5, У/в-15 |
| 20 | Хлеб пшеничный (бутерброд) | ККал-47, Белки-2, У/в-10 |
| 5 | Масло сливочное | ККал-37, Жиры-4 |
| 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-374, Белки-12, Жиры-13, У/в-49 |
| <u>Завтрак2</u> | | |
| 100 | Яблоки свежие | ККал-45, Белки-1, У/в-9 |
| Итого за Завтрак2 | | ККал-45, Белки-1, У/в-9 |
| <u>Обед</u> | | |
| 49 | Овощи натуральные соленые (помидоры) | ККал-12, Белки-1, У/в-2 |
| 179 | Щи из свежей капусты <i>Картофель, Капуста, Лук репчатый, Морковь, Сметана, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i> | ККал-54, Белки-1, Жиры-3, У/в-4 |
| 77 | Суфле из отварной говядины <i>Мясо говядины, Яйцо куриное, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Мука пшеничная</i> | ККал-206, Белки-17, Жиры-19, У/в-1 |
| 31 | Соус томатный <i>Мука пшеничная, Масло сливочное, Томат-паста, Сахар-песок</i> | ККал-20, 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 |
| 180 | Компот из свежих плодов и ягод <i>Яблоки, Сахар-песок</i> | ККал-86, Белки-1, У/в-21 |
| 20 | Хлеб пшеничный | ККал-47, Белки-2, У/в-10 |
| 36 | Хлеб ржаной | ККал-63, Белки-2, У/в-12 |
| Итого за Обед | | ККал-613, Белки-29, Жиры-24, У/в-77 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 69 | Булочка "Российская" <i>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Яйцо куриное, Дрожжи сухие, Соль поваренная пищевая</i> | ККал-200, Белки-4, Жиры-5, У/в-35 |
| 169 | Кефир/Ряженка | ККал-85, Белки-5, Жиры-4, У/в-7 |
| Итого за Полдник | | ККал-285, Белки-9, Жиры-9, У/в-42 |
| Итого за | | ККал-1317, Белки-51, Жиры-46, У/в-177 |

Заведующий
ДОУ _____



Л.В. Березина