

Меню ДОУ (МБДОУ 4 Ясли)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------|---|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 91 | Омлет натуральный <i>Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая</i> | ККал-167, Белки-8, Жиры-11, У/в-2 |
| 38 | Икра кабачковая (промышленного производства) | ККал-59, Белки-1, Жиры-2, У/в-3 |
| 19 | Хлеб пшеничный (бутерброд) | ККал-45, Белки-1, У/в-9 |
| 5 | Масло сливочное | ККал-37, Жиры-4 |
| 151 | Чай с сахаром <i>Чай черный, Сахар-песок</i> | ККал-52, У/в-10 |
| 9 | Хлеб пшеничный | ККал-21, Белки-4, У/в-1 |
| Итого за Завтрак | | ККал-381, Белки-14, Жиры-17, У/в-25 |
| <u>Завтрак2</u> | | |
| 106 | Сок томатный (готовый продукт) | ККал-72, У/в-16 |
| Итого за Завтрак2 | | ККал-72, У/в-16 |
| <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 |
| 151 | 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 |
| 66 | Рыба, тушенная с овощами <i>Минтай свежемороженый, Морковь, Томат-паста, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i> | ККал-67, Белки-6, Жиры-3, У/в-3 |
| 113 | Картофель отварной <i>Картофель, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i> | ККал-115, Белки-2, Жиры-4, У/в-18 |
| 151 | Компот из сухофруктов <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i> | ККал-83, У/в-20 |
| 9 | Хлеб пшеничный | ККал-21, Белки-4, У/в-1 |
| 29 | Хлеб ржаной | ККал-51, Белки-2, У/в-10 |
| Итого за Обед | | ККал-456, Белки-16, Жиры-12, У/в-67 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 27 | Печенье весовое | ККал-113, Белки-2, Жиры-3, У/в-20 |
| 164 | Кефир/Ряженка | ККал-82, Белки-5, Жиры-4, У/в-7 |
| Итого за Полдник | | ККал-195, Белки-7, Жиры-7, У/в-27 |
| Итого за | | ККал-1104, Белки-37, Жиры-36, У/в-135 |

Заведующий
ДОУ _____