

# Меню ДОУ (МБДОУ 4 Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

## Завтрак

109	<b>Омлет натуральный</b> <i>Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-177, Белки-9, Жиры-15, У/в-3
47	<b>Икра кабачковая (промышленного производства)</b>	ККал-56, Белки-1, Жиры-4, У/в-4
19	<b>Хлеб пшеничный (бутерброд)</b>	ККал-45, Белки-1, У/в-9
5	<b>Масло сливочное</b>	ККал-37, Жиры-4
201	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	ККал-60, У/в-15
19	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-45, Белки-1, У/в-9
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-420, Белки-12, Жиры-23, У/в-40

## Завтрак2

106	<b>Сок томатный (готовый продукт)</b>	ККал-72, У/в-16
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-72, У/в-16

## Обед

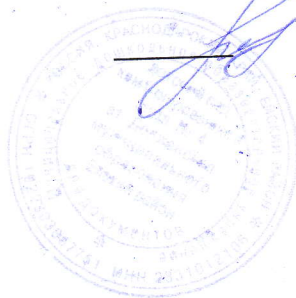
50	<b>Икра свекольная</b> <i>Свекла, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Томат-паста, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-58, Белки-1, Жиры-4, У/в-5
181	<b>Суп картофельный с крупой (перловая)</b> <i>Крупа перловая, Картофель, Масло подсолнечное, Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-87, Белки-1, Жиры-4, У/в-12
81	<b>Рыба, тушенная с овощами</b> <i>Минтай свежемороженый, Морковь, Томат-паста, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-86, Белки-8, Жиры-4, У/в-4
133	<b>Картофель отварной</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-136, Белки-3, Жиры-7, У/в-17
181	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-100, Белки-1, У/в-24
19	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-45, Белки-1, У/в-9
39	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-68, Белки-3, У/в-13
<b>Итого за Обед</b>		ККал-580, Белки-18, Жиры-19, У/в-84

## Полдник

51	<b>Печенье весовое</b>	ККал-213, Белки-4, Жиры-5, У/в-38
183	<b>Кефир/Ряженка</b>	ККал-92, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-305, Белки-9, Жиры-10, У/в-45

**Итого за** ККал-1 377, Белки-39, Жиры-52, У/в-185

Заведующий  
ДОУ \_\_\_\_\_



*Ливерин*