

Меню ДОУ (МБДОУ 4 Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
30	Яйцо отварное	ККал-47, Белки-4, Жиры-2
119	Каша гречневая вязкая <small>Крупа гречневая, ядрица, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-168, Белки-5, Жиры-8, У/в-19
48	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-57, Белки-1, Жиры-4, У/в-4
20	Хлеб пшеничный (бутерброд)	ККал-47, Белки-2, У/в-10
5	Масло сливочное	ККал-37, Жиры-4
180	Чай с сахаром <small>Чай черный, Сахар-песок</small>	ККал-46, У/в-11
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
Итого за Завтрак		ККал-449, Белки-14, Жиры-18, У/в-54
<u>Завтрак2</u>		
91	Сок фруктовый	ККал-51, Белки-1, У/в-11
Итого за Завтрак2		ККал-51, Белки-1, У/в-11
<u>Обед</u>		
61	Салат из квашенной капусты с луком <small>Капуста квашеная, Лук репчатый, Масло подсолнечное</small>	ККал-66, Белки-1, Жиры-6, У/в-2
184	Суп картофельный с бобовыми <small>Мясо говядины, Горох, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-89, Белки-1, Жиры-4, У/в-13
83	Печень по-строгановски <small>Печень говяжья, Масло подсолнечное, Сметана, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Мука пшеничная, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-162, Белки-27, Жиры-11, У/в-3
139	Макаронные изделия отварные <small>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-134, Белки-5, Жиры-1, У/в-27
179	Компот из сухофруктов <small>Сахар-песок, Сухофрукты</small>	ККал-98, У/в-24
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
30	Хлеб ржаной	ККал-53, Белки-2, У/в-10
Итого за Обед		ККал-649, Белки-38, Жиры-22, У/в-89
<u>Полдник</u>		
77	Шанежка наливная с яйцом <small>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Сметана, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Дрожжи сухие, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-214, Белки-6, Жиры-5, У/в-36
165	Сок фруктовый	ККал-92, Белки-2, У/в-21
Итого за Полдник		ККал-306, Белки-8, Жиры-5, У/в-57
Итого за		ККал-1455, Белки-61, Жиры-45, У/в-211

Заведующий
ДОУ _____