

Меню ДОУ (МБДОУ 4 Сад)

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

Завтрак

30	Яйцо отварное	ККал-47, Белки-4, Жиры-2
120	Каша гречневая вязкая <i>Крупа гречневая, ядрица, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-170, Белки-6, Жиры-8, У/в-20
54	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-64, Белки-1, Жиры-5, У/в-4
21	Хлеб пшеничный (бутерброд)	ККал-49, Белки-2, У/в-10
5	Масло сливочное	ККал-37, Жиры-4
180	Чай с сахаром <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	ККал-46, У/в-11
21	Хлеб пшеничный	ККал-49, Белки-2, У/в-10

Итого за Завтрак ККал-462, Белки-15, Жиры-19, У/в-55

Завтрак2

82	Яблоки свежие	ККал-37, Белки-1, У/в-8
----	----------------------	-------------------------

Итого за Завтрак2 ККал-37, Белки-1, У/в-8

Обед

58	Салат из квашенной капусты с луком <i>Капуста квашеная, Лук репчатый, Масло подсолнечное</i>	ККал-63, Белки-1, Жиры-6, У/в-2
173	Суп картофельный с бобовыми <i>Мясо говядины, Горох, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-83, Белки-1, Жиры-4, У/в-12
80	Печень по-строгановски <i>Печень говяжья, Масло подсолнечное, Сметана, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Мука пшеничная, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-156, Белки-26, Жиры-10, У/в-3
140	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-135, Белки-5, Жиры-1, У/в-27
180	Компот из сухофруктов <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-99, Белки-1, У/в-24
21	Хлеб пшеничный	ККал-49, Белки-2, У/в-10
30	Хлеб ржаной	ККал-53, Белки-2, У/в-10

Итого за Обед ККал-638, Белки-38, Жиры-21, У/в-88

Полдник

78	Шанежка наливная с яйцом <i>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Сметана, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Дрожжи сухие, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-217, Белки-6, Жиры-5, У/в-36
177	Сок фруктовый	ККал-99, Белки-2, У/в-22

Итого за Полдник ККал-316, Белки-8, Жиры-5, У/в-58

Итого за ККал-1453, Белки-62, Жиры-45, У/в-209

Заведующий
ДОУ _____



Сиверский