

Меню ДОУ (МБДОУ 4 Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
149	Суп молочный с крупой (пшено) <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Крупа пшено, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-145, Белки-4, Жиры-3, У/в-16
19	Хлеб пшеничный (бутерброд)	ККал-45, Белки-1, У/в-9
4	Масло сливочное	ККал-30, Жиры-3
150	Какао с молоком <i>Какао-порошок, Молоко пастеризованное, Сахар-песок</i>	ККал-108, Белки-3, Жиры-2, У/в-19
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-5, У/в-1
Итого за Завтрак		ККал-352, Белки-13, Жиры-8, У/в-45
<u>Завтрак2</u>		
94	Яблоки свежие	ККал-44, Белки-1, У/в-9
Итого за Завтрак2		ККал-44, Белки-1, У/в-9
<u>Обед</u>		
40	Икра морковная <i>Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-46, Белки-1, Жиры-3, У/в-4
149	Суп картофельный с крупой (гречневой) <i>Картофель, Крупа гречневая, ядрица, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-39, Белки-4, Жиры-3, У/в-15
52	Бифштекс <i>Мясо говядины, Соль поваренная пищевая, Масло сливочное</i>	ККал-106, Белки-11, Жиры-5, У/в-5
9	Соус томатный <i>Мука пшеничная, Масло сливочное, Томат-паста, Сахар-песок</i>	ККал-6, У/в-1
111	Картофель отварной <i>Картофель, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-113, Белки-2, Жиры-4, У/в-18
150	Компот из свежих плодов и ягод <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККал-72, У/в-17
19	Хлеб пшеничный	ККал-45, Белки-1, У/в-9
30	Хлеб ржаной	ККал-53, Белки-2, У/в-10
Итого за Обед		ККал-480, Белки-21, Жиры-15, У/в-79
<u>Полдник</u>		
79	Ленивые вареники с маслом <i>Творог, Мука пшеничная, Сахар-песок, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая, Масло сливочное</i>	ККал-165, Белки-11, Жиры-7, У/в-11
19	Соус сметанный (сладкий) <i>Сметана, Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Мука пшеничная</i>	ККал-19, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
179	Молоко кипяченое	ККал-95, Белки-5, Жиры-9, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-279, Белки-17, Жиры-17, У/в-20
Итого за		ККал-1 155, Белки-52, Жиры-40, У/в-153

Заведующий
ДОУ _____