

Меню ДОУ (МБДОУ 4 Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
100	Омлет натуральный <i>Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-184, Белки-9, Жиры-12, У/в-2
38	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-59, Белки-1, Жиры-2, У/в-3
18	Хлеб пшеничный (бутерброд)	ККал-42, Белки-1, У/в-9
5	Масло сливочное	ККал-37, Жиры-4
150	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-395, Белки-15, Жиры-18, У/в-25
<u>Завтрак2</u>		
95	Яблоки свежие	ККал-45, Белки-1, У/в-9
Итого за Завтрак2		ККал-45, Белки-1, У/в-9
<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
145	Суп из овощей <i>Картофель, Горошек зеленый консервированный, Капуста, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-67, Белки-2, Жиры-2, У/в-11
50	Зразы рыбные рубленые <i>Минтай свежемороженый, Молоко пастеризованное, Масло подсолнечное, Яйцо куриное, Хлеб пшеничный формовой, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-53, Белки-6, Жиры-2, У/в-4
111	Картофельное пюре <i>Картофель, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-102, Белки-2, Жиры-3, У/в-18
151	Компот из сухофруктов <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-83, У/в-20
18	Хлеб пшеничный	ККал-42, Белки-1, У/в-9
29	Хлеб ржаной	ККал-51, Белки-2, У/в-10
Итого за Обед		ККал-444, Белки-14, Жиры-9, У/в-76
<u>Полдник</u>		
31	Печенье весовое	ККал-129, Белки-2, Жиры-3, У/в-23
181	Молоко кипяченое	ККал-96, Белки-5, Жиры-9, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-225, Белки-7, Жиры-12, У/в-30
Итого за		ККал-1109, Белки-37, Жиры-39, У/в-140

Заведующий
ДОУ _____