

**Меню ДОУ (МБДОУ 4 Сад)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
120	<b>Омлет натуральный</b> <i>Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-195, Белки-10, Жиры-16, У/в-3
47	<b>Икра кабачковая (промышленного производства)</b>	ККал-56, Белки-1, Жиры-4, У/в-4
18	<b>Хлеб пшеничный (бутерброд)</b>	ККал-42, 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
18	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-42, Белки-1, У/в-9
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-432, Белки-13, Жиры-24, У/в-40
<b><u>Завтрак2</u></b>		
100	<b>Яблоки свежие</b>	ККал-45, Белки-1, У/в-9
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-45, Белки-1, У/в-9
<b><u>Обед</u></b>		
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
177	<b>Суп из овощей</b> <i>Картофель, Горошек зеленый консервированный, Капуста, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-82, Белки-3, Жиры-3, У/в-11
80	<b>Зразы рыбные рубленые</b> <i>Минтай свежемороженый, Молоко пастеризованное, Масло подсолнечное, Яйцо куриное, Хлеб пшеничный формовой, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-85, Белки-10, Жиры-3, У/в-5
132	<b>Картофельное пюре</b> <i>Картофель, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-121, Белки-3, Жиры-6, У/в-14
181	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-100, Белки-1, У/в-24
18	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-42, Белки-1, У/в-9
39	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-68, Белки-3, У/в-13
<b>Итого за Обед</b>		ККал-556, Белки-22, Жиры-16, У/в-81
<b><u>Полдник</u></b>		
59	<b>Печенье весовое</b>	ККал-246, Белки-4, Жиры-6, У/в-44
181	<b>Молоко кипяченое</b>	ККал-96, Белки-5, Жиры-9, У/в-7
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-342, Белки-9, Жиры-15, У/в-51
<b>Итого за</b>		ККал-1 375, Белки-45, Жиры-55, У/в-181

Заведующий  
ДОУ \_\_\_\_\_