

Меню ДОУ (МБДОУ 4 Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
30	Яйцо отварное	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
100	Каша пшеничная вязкая Крупа пшеничная (буряк), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая	ККал-102, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
37	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-58, Белки-1, Жиры-3, У/в-2
26	Бутерброд с маслом Масло сливочное, Хлеб пшеничный формовой	ККал-89, Белки-1, Жиры-4, У/в-11
150	Чай с сахаром Чай черный, Сахар-песок	ККал-33, У/в-9
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-2, У/в-10
Итого за Завтрак		ККал-353, Белки-9, Жиры-14, У/в-51
<u>Завтрак2</u>		
95	Яблоки свежие	ККал-45, У/в-9
Итого за Завтрак2		ККал-45, У/в-9
<u>Обед</u>		
40	Салат из квашенной капусты с луком Капуста квашенная, Лук репчатый, Масло подсолнечное	ККал-30, Белки-1, Жиры-2, У/в-2
155	Рассольник Ленинградский Картофель, Рис шлифованный, Лук репчатый, Морковь, Огурцы консервированные, Сметана, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая	ККал-75, Белки-1, Жиры-3, У/в-10
182	Жаркое по-домашнему Мясо свиное, Картофель, Лук репчатый, Томаты-паста, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая	ККал-219, Белки-10, Жиры-7, У/в-20
150	Компот из свежих плодов и ягод Яблоки, Сахар-песок	ККал-72, У/в-17
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-2, У/в-10
31	Хлеб ржаной	ККал-54, Белки-2, У/в-10
Итого за Обед		ККал-474, Белки-16, Жиры-12, У/в-69
<u>Полдник</u>		
60	Пирожок сдобный с яблоком Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Яблоко крупное, Соль поваренная пищевая, Дрожжи сухие, Ваниль, Масло подсолнечное	ККал-131, Белки-4, Жиры-3, У/в-21
144	Молоко кипяченое	ККал-76, Белки-4, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-207, Белки-8, Жиры-7, У/в-28
Итого за		ККал-1 079, Белки-33, Жиры-33, У/в-157

Заведующий
ДОУ _____

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-3, Жиры-4
120	Каша пшеничная вязкая Крупа пшеничная (пропар.), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая	ККал-122, Белки-3, Жиры-3, У/в-23
46	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-40, Белки-1, Жиры-4, У/в-4
26	Бутерброд с маслом Масло сливочное, Хлеб пшеничный формовой	ККал-89, Белки-1, Жиры-4, У/в-11
180	Чай с сахаром Чай черный, Сахар-песок	ККал-40, У/в-11
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
Итого за Завтрак		ККал-385, Белки-10, Жиры-15, У/в-59
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоки свежие	ККал-47, У/в-10
Итого за Завтрак2		ККал-47, У/в-10
<u>Обед</u>		
50	Салат из квашенной капусты с луком Капуста квашенная, Лук репчатый, Масло подсолнечное	ККал-35, Белки-1, Жиры-3, У/в-2
184	Рассольник Ленинградский Картофель, Рис шлифованный, Лук репчатый, Морковь, Огурцы консервированные, Снегирь, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая	ККал-89, Белки-2, Жиры-4, У/в-12
223	Жаркое по-домашнему Картофель, Мясо свинины, Лук репчатый, Томат-паста, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая	ККал-370, Белки-14, Жиры-14, У/в-12
180	Компот из свежих плодов и ягод Яблоки, Сахар-песок	ККал-86, Белки-1, У/в-21
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
41	Хлеб ржаной	ККал-71, Белки-3, У/в-14
Итого за Обед		ККал-698, Белки-23, Жиры-21, У/в-71
<u>Полдник</u>		
70	Пирожок сдобный с яблоком Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Яблоко зеленое, Соль поваренная пищевая, Дрожжи сухие, Яйцо, Масло подсолнечное	ККал-142, Белки-3, Жиры-4, У/в-25
193	Молоко кипяченое	ККал-101, Белки-6, Жиры-5, У/в-9
Итого за Полдник		ККал-243, Белки-9, Жиры-9, У/в-34
Итого за		ККал-1 373, Белки-42, Жиры-45, У/в-174

Заведующий
ДОУ _____

