Меню ДОУ (МБДОУ 4 Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
158	Суп молочный с крупой (гречка) <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Крупа гречневая, яйца, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-112, Белки-3, Жиры-4, У/в-13
30	Бутерброд с сыром <i>Сыр твердый острый, Масло сливочное, Хлеб пшеничный формовой</i>	ККал-103, Белки-3, У/в-11
149	Молоко кипяченое	ККал-79, Белки-4, Жиры-4, У/в-7
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-2, У/в-10
Итого за Завтрак		ККал-318, Белки-12, Жиры-8, У/в-41
<u>Завтрак2</u>		
94	Яблоки свежие	ККал-44, У/в-9
Итого за Завтрак2		ККал-44, У/в-9
<u>Обед</u>		
41	Овощи натуральные соленые (помидоры)	ККал-6, У/в-1
148	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) <i>Картофель, Свекла, Морковь, Лук репчатый, Картофель, Томат-паста, Масло подсолнечное, Сметана, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-56, Белки-1, Жиры-3, У/в-6
50	Котлета рыбная любительская <i>Мясо рыбное мороженое, Молоко пастеризованное, Морковь, Лук репчатый, Хлеб пшеничный формовой, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-53, Белки-3, Жиры-2, У/в-3
111	Картофельное пюре <i>Картофель, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-102, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
149	Компот из сухофруктов <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-77, У/в-24
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-2, У/в-10
30	Хлеб ржаной	ККал-53, Белки-2, У/в-10
Итого за Обед		ККал-371, Белки-10, Жиры-9, У/в-69
<u>Полдник</u>		
67	Запеканка из творога с морковью <i>Творог, Крупа манная, Морковь, Молоко пастеризованное, Сметана, Сахар-песок, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-86, Белки-5, Жиры-7, У/в-7
19	Соус молочный (сладкий) <i>Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Сахар-песок</i>	ККал-16, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
150	Кефир/Ряженка	ККал-75, Белки-4, Жиры-3, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-177, Белки-10, Жиры-11, У/в-15
Итого за		ККал-910, Белки-32, Жиры-28, У/в-134

Заведующий
ДОУ _____

Меню ДОУ (МБДОУ 4 Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эв. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
198	Суп молочный с крупой (гречка) <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Крупа гречневая, Мука, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-115, Белки-4, Жиры-4, У/в-17
36	Бутерброд с сыром <i>Сыр твердый сорта, Масло сливочное, Хлеб пшеничный формовой</i>	ККал-107, Белки-3, У/в-13
198	Молоко кипяченое	ККал-104, Белки-6, Жиры-5, У/в-9
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-2, У/в-10
Итого за Завтрак		ККал-350, Белки-15, Жиры-9, У/в-49
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоки свежие	ККал-47, У/в-10
Итого за Завтрак2		ККал-47, У/в-10
<u>Обед</u>		
51	Овощи натуральные соленые (помидоры)	ККал-7, У/в-1
179	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) <i>Капуста, Свекла, Морковь, Лук репчатый, Картофель, Томат-паста, Масло подсолнечное, Сметана, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-68, Белки-1, Жиры-4, У/в-8
80	Котлета рыбная любительская <i>Мясо рыбное мороженое, Молоко пастеризованное, Морковь, Лук репчатый, Хлеб пшеничный формовой, Жир куриный, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-133, Белки-5, Жиры-3, У/в-5
130	Картофельное пюре <i>Картофель, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-123, Белки-3, Жиры-4, У/в-20
178	Компот из сухофруктов <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-98, У/в-24
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
40	Хлеб ржаной	ККал-70, Белки-3, У/в-13
Итого за Обед		ККал-546, Белки-14, Жиры-11, У/в-81
<u>Полдник</u>		
97	Запеканка из творога с морковью <i>Творог, Крупа манная, Морковь, Молоко пастеризованное, Сметана, Сахар-песок, Жир куриный, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-125, Белки-7, Жиры-10, У/в-10
19	Соус молочный (сладкий) <i>Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Сахар-песок</i>	ККал-16, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
181	Кефир/Ряженка	ККал-91, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-232, Белки-13, Жиры-16, У/в-19
Итого за		ККал-1175, Белки-42, Жиры-36, У/в-159

Заведующий
ДОУ _____