

Меню ДОУ (МБДОУ 4 Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
163	Суп молочный с крупой (Геркулес) <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Крупа овсяная (Геркулес), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-114, Белки-3, Жиры-4, У/в-13
30	Бутерброд с сыром <i>Сыр твердый сорочинский, Масло сливочное, Хлеб пшеничный формовой</i>	ККал-103, Белки-3, У/в-11
152	Чай с молоком <i>Чай черный, Молоко пастеризованное, Сахар-песок</i>	ККал-78, Белки-1, Жиры-1, У/в-12
9	Хлеб пшеничный	ККал-21, Белки-1, У/в-9
Итого за Завтрак		ККал-316, Белки-8, Жиры-5, У/в-45
<u>Завтрак2</u>		
95	Яблоки свежие	ККал-45, У/в-9
Итого за Завтрак2		ККал-45, У/в-9
<u>Обед</u>		
34	Овощи натуральные соленые (Огурцы)	ККал-5, У/в-1
148	Щи из свежей капусты <i>Картофель, Капуста, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Сметана, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-44, Белки-1, Жиры-3, У/в-3
60	Суфле из отварной говядины <i>Мясо говядины, Яйцо куриное, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Мука пшеничная</i>	ККал-140, Белки-10, Жиры-8, У/в-1
20	Соус молочный <i>Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-22, Белки-1, Жиры-2, У/в-2
110	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-98, Белки-3, У/в-17
150	Компот из свежих плодов и ягод <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККал-72, У/в-17
9	Хлеб пшеничный	ККал-21, Белки-1, У/в-9
29	Хлеб ржаной	ККал-51, Белки-2, У/в-10
Итого за Обед		ККал-453, Белки-18, Жиры-13, У/в-60
<u>Полдник</u>		
88	Ленивые вареники с маслом <i>Творог, Мука пшеничная, Сахар-песок, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая, Масло сливочное</i>	ККал-172, Белки-8, Жиры-7, У/в-13
20	Соус молочный (сладкий) <i>Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Сахар-песок</i>	ККал-17, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
173	Кефир/Ряженка	ККал-86, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-275, Белки-14, Жиры-12, У/в-22
Итого за		ККал-1 089, Белки-40, Жиры-30, У/в-136

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>		
184	Суп молочный с крупой (Геркулес) <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Хлопья овсяные (Геркулес), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-96, Белки-3, Жиры-4, У/в-17
35	Бутерброд с сыром <i>Сыр твердый сорта, Масло сливочное, Хлеб пшеничный формовой</i>	ККал-104, Белки-3, У/в-12
182	Чай с молоком <i>Чай черный, Молоко пастеризованное, Сахар-песок</i>	ККал-63, Белки-1, Жиры-1, У/в-14
19	Хлеб пшеничный	ККал-45, Белки-1, У/в-9
Итого за Завтрак		ККал-308, Белки-8, Жиры-5, У/в-52
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоки свежие	ККал-47, У/в-10
Итого за Завтрак2		ККал-47, У/в-10
<u>Обед</u>		
43	Овощи натуральные соленые (огурцы)	ККал-6, У/в-1
178	Щи из свежей капусты <i>Картофель, Капуста, Лук репчатый, Морковь, Сметана, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-54, Белки-1, Жиры-3, У/в-4
80	Суфле из отварной говядины <i>Мясо говядины, Яйца куриные, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Мука пшеничная</i>	ККал-240, Белки-14, Жиры-11, У/в-13
30	Соус томатный <i>Мука пшеничная, Масло сливочное, Томаты-паста, Сахар-песок</i>	ККал-20, Жиры-1, У/в-2
130	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-125, Белки-4, У/в-23
180	Компот из свежих плодов и ягод <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККал-86, Белки-1, У/в-21
19	Хлеб пшеничный	ККал-45, Белки-1, У/в-9
39	Хлеб ржаной	ККал-68, Белки-3, У/в-13
Итого за Обед		ККал-644, Белки-24, Жиры-15, У/в-86
<u>Полдник</u>		
136	Ленивые вареники с маслом <i>Творог, Мука пшеничная, Сахар-песок, Яйца куриные, Соль поваренная пищевая, Масло сливочное</i>	ККал-221, Белки-11, Жиры-13, У/в-26
20	Соус молочный (сладкий) <i>Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Сахар-песок</i>	ККал-17, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
173	Кефир/Ряженка	ККал-86, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-324, Белки-17, Жиры-18, У/в-35
Итого за		ККал-1 323, Белки-49, Жиры-38, У/в-183

Заведующий
ДОУ _____

