

Меню ДОУ (МБДОУ 4 Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эм. пен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
104	Омлет натуральный <i>Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-170, Белки-8, Жиры-14, У/в-2
39	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-61, Белки-1, Жиры-3, У/в-3
25	Бутерброд с маслом <i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный формовой</i>	ККал-86, Белки-1, Жиры-4, У/в-10
181	Чай с сахаром <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	ККал-40, У/в-11
11	Хлеб пшеничный	ККал-26, Белки-2, У/в-11
Итого за Завтрак		ККал-383, Белки-12, Жиры-21, У/в-37
<u>Завтрак2</u>		
110	Сок томатный (готовый продукт)	ККал-112, У/в-17
Итого за Завтрак2		ККал-112, У/в-17
<u>Обед</u>		
40	Икра свекольная <i>Свекла, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Томат-пюре, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-46, Белки-1, Жиры-3, У/в-4
150	Суп картофельный с крупой (перловая) <i>Масло подсолнечное, Крупа перловая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-72, Белки-1, Жиры-3, У/в-10
80	Рыба, тушеная с овощами <i>Минтай свежемороженый, Морковь, Томат-пюре, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-73, Белки-4, Жиры-4, У/в-4
111	Картофель отварной <i>Картофель, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-103, Белки-2, Жиры-3, У/в-14
151	Компот из сухофруктов <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-78, У/в-24
11	Хлеб пшеничный	ККал-26, Белки-2, У/в-11
30	Хлеб ржаной	ККал-53, Белки-2, У/в-10
Итого за Обед		ККал-451, Белки-12, Жиры-13, У/в-77
<u>Полдник</u>		
29	Печенье весовое	ККал-72, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
175	Кефир/Ряженка	ККал-87, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-159, Белки-8, Жиры-5, У/в-27
Итого за		ККал-1 105, Белки-32, Жиры-39, У/в-158

Меню ДОУ (МБДОУ 4 Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
126	Омлет натуральный <i>Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-219, Белки-11, Жиры-18, У/в-3
48	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-41, Белки-1, Жиры-4, У/в-4
25	Бутерброд с маслом <i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный формовой</i>	ККал-86, Белки-1, Жиры-4, У/в-10
201	Чай с сахаром <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	ККал-45, У/в-15
21	Хлеб пшеничный	ККал-49, Белки-2, У/в-10
Итого за Завтрак		ККал-440, Белки-15, Жиры-26, У/в-42
<u>Завтрак2</u>		
133	Сок томатный (готовый продукт)	ККал-113, У/в-17
Итого за Завтрак2		ККал-113, У/в-17
<u>Обед</u>		
51	Икра свекольная <i>Свекла, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Томат-паста, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-50, Белки-1, Жиры-3, У/в-8
180	Суп картофельный с крупой (перловая) <i>Крупа перловая, Картофель, Масло подсолнечное, Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-77, Белки-1, Жиры-4, У/в-12
91	Рыба, тушеная с овощами <i>Минтай свежемороженый, Морковь, Томат-паста, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-111, Белки-5, Жиры-5, У/в-6
131	Картофель отварной <i>Картофель, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-122, Белки-2, Жиры-3, У/в-17
181	Компот из сухофруктов <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-100, Белки-1, У/в-24
21	Хлеб пшеничный	ККал-49, Белки-2, У/в-10
39	Хлеб ржаной	ККал-68, Белки-3, У/в-13
Итого за Обед		ККал-577, Белки-15, Жиры-15, У/в-90
<u>Полдник</u>		
50	Печенье весовое	ККал-297, Белки-1, Жиры-3, У/в-41
194	Кефир/Ряженка	ККал-97, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
Итого за Полдник		ККал-394, Белки-7, Жиры-8, У/в-49
Итого за		ККал-1 524, Белки-37, Жиры-49, У/в-198

Заведующий
ДОУ _____

