

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
99	Каша гречневая вязкая <i>Гречка гречневая, вода, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-110, Белки-3, Жиры-3, У/в-16
38	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-59, Белки-1, Жиры-3, У/в-3
25	Бутерброд с маслом <i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный ферментированный</i>	ККал-86, Белки-1, Жиры-4, У/в-10
150	Чай с сахаром <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	ККал-52, У/в-10
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-2, У/в-10
Итого за Завтрак		ККал-378, Белки-10, Жиры-14, У/в-49
<u>Завтрак2</u>		
95	Яблоки свежие	ККал-45, У/в-9
Итого за Завтрак2		ККал-45, У/в-9
<u>Обед</u>		
30	Салат из квашенной капусты с луком <i>Капуста квашенная, Лук репчатый, Масло подсолнечное</i>	ККал-22, Жиры-1, У/в-2
150	Суп картофельный с бобовыми <i>Молоко сгущенное, Горох, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-72, Белки-1, Жиры-3, У/в-10
49	Печень по-строгановски <i>Печень говяжья, Масло подсолнечное, Сметана, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Мука пшеничная, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-94, Белки-8, Жиры-6, У/в-5
110	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-98, Белки-3, У/в-17
149	Компот из сухофруктов <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-77, У/в-24
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-2, У/в-10
29	Хлеб ржаной	ККал-51, Белки-2, У/в-10
Итого за Обед		ККал-438, Белки-16, Жиры-10, У/в-78
<u>Полдник</u>		
59	Шанежка наливная с яйцом <i>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Сметана, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Дрожжи сухие, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-104, Белки-1, Жиры-2, У/в-28
165	Сок фруктовый	ККал-78, Белки-1, У/в-17
Итого за Полдник		ККал-182, Белки-2, Жиры-2, У/в-45
Итого за		ККал-1 043, Белки-28, Жиры-26, У/в-181

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
119	Каша гречневая вязкая Гречка гречневая, вода, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая	ККал-132, Белки-3, Жиры-4, У/в-19
	Икра кабачковая	
47	(промышленного производства)	ККал-40, Белки-1, Жиры-4, У/в-4
25	Бутерброд с маслом Масло сливочное, Хлеб пшеничный формовой	ККал-86, Белки-1, Жиры-4, У/в-10
179	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-392, Белки-10, Жиры-16, У/в-54
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоки свежие	ККал-47, У/в-10
Итого за Завтрак2		ККал-47, У/в-10
<u>Обед</u>		
38	Салат из квашенной капусты с луком Капуста квашенная, Лук репчатый, Масло подсолнечное	ККал-27, Жиры-2, У/в-2
179	Суп картофельный с бобовыми Мясной бульон, Горох, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая	ККал-106, Белки-1, Жиры-4, У/в-15
79	Печень по-строгановски Печень говяжья, Масло подсолнечное, Сметана, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Мука пшеничная, Соль поваренная пищевая	ККал-181, Белки-10, Жиры-10, У/в-6
129	Макаронные изделия отварные Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая	ККал-124, Белки-4, У/в-22
179	Компот из сухофруктов Сахар-песок, Сухофрукты	ККал-98, У/в-24
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
29	Хлеб ржаной	ККал-51, Белки-2, У/в-10
Итого за Обед		ККал-634, Белки-19, Жиры-16, У/в-89
<u>Полдник</u>		
79	Шанежка наливная с яйцом Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Сметана, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Дрожжи сухие, Соль поваренная пищевая	ККал-124, Белки-2, Жиры-3, У/в-39
170	Сок фруктовый	ККал-78, Белки-1, У/в-17
Итого за Полдник		ККал-202, Белки-3, Жиры-3, У/в-56
Итого за		ККал-1 275, Белки-32, Жиры-35, У/в-209

Заведующий
ДОУ _____

