

Меню ДОУ (МБДОУ 4 Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
101	Омлет натуральный <i>Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-165, 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 формовый</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
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-2, У/в-10
Итого за Завтрак		ККал-376, Белки-12, Жиры-21, У/в-36
<u>Завтрак2</u>		
95	Яблоки свежие	ККал-45, У/в-9
Итого за Завтрак2		ККал-45, У/в-9
<u>Обед</u>		
39	Икра свекольная <i>Свекла, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Томат-паста, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-45, Белки-1, Жиры-3, У/в-4
149	Суп из овощей <i>Картофель, Горошек зеленый консервированный, Кукуруза, Лук репчатый, Морковь, Сельдерея, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-59, Белки-1, Жиры-2, У/в-9
51	Зразы рыбные рубленые <i>Мясо рыбное филе, Молоко пастеризованное, Масло подсолнечное, Яйцо куриное, Хлеб пшеничный формовый, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-74, Белки-4, 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
151	Компот из сухофруктов <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-78, У/в-24
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
30	Хлеб ржаной	ККал-53, Белки-2, У/в-10
Итого за Обед		ККал-458, Белки-12, Жиры-11, У/в-75
<u>Полдник</u>		
30	Печенье весовое	ККал-75, Белки-3, Жиры-1, У/в-21
183	Молоко кипяченое	ККал-97, Белки-5, Жиры-9, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-172, Белки-8, Жиры-10, У/в-28
Итого за		ККал-1 051, Белки-32, Жиры-42, У/в-148

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>		
121	Омлет натуральный <i>Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-210, Белки-11, Жиры-17, 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
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
Итого за Завтрак		ККал-429, Белки-15, Жиры-25, У/в-42
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоки свежие	ККал-47, У/в-10
Итого за Завтрак2		ККал-47, У/в-10
<u>Обед</u>		
48	Икра свекольная <i>Свекла, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Томат-паста, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-47, Белки-1, Жиры-3, У/в-8
179	Суп из овощей <i>Картофель, Горошек зеленый консервированный, Капуста, Лук репчатый, Морковь, Сметана, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-71, Белки-1, Жиры-2, У/в-11
80	Зразы рыбные рубленые <i>Мясо рыбное мороженое, Молоко пастеризованное, Масло подсолнечное, Яйцо куриное, Хлеб пшеничный формовой, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-127, Белки-6, Жиры-5, 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
181	Компот из сухофруктов <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-100, Белки-1, У/в-24
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
39	Хлеб ржаной	ККал-68, Белки-3, У/в-13
Итого за Обед		ККал-583, Белки-17, Жиры-14, У/в-91
<u>Полдник</u>		
50	Печенье весовое	ККал-297, Белки-1, Жиры-3, У/в-41
183	Молоко кипяченое	ККал-97, Белки-5, Жиры-9, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-394, Белки-6, Жиры-12, У/в-48
Итого за		ККал-1 453, Белки-38, Жиры-51, У/в-191

Заведующий
ДОУ _____

