

Меню ДОУ (МБДОУ 4 Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эв. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
161	Суп молочный с крупой (пшено) <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Крупа пшено, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-111, Белки-4, Жиры-4, У/в-12
28	Бутерброд с сыром <i>Сыр твердый сорта, Масло сливочное, Хлеб мякишней формовой</i>	ККал-96, Белки-3, У/в-10
151	Какао с молоком <i>Какао-порошок, Молоко пастеризованное, Сахар-песок</i>	ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-19
9	Хлеб пшеничный	ККал-21, Белки-1, У/в-9
Итого за Завтрак		ККал-318, Белки-11, Жиры-7, У/в-50
<u>Завтрак2</u>		
95	Яблоки свежие	ККал-45, У/в-9
Итого за Завтрак2		ККал-45, У/в-9
<u>Обед</u>		
40	Икра морковная <i>Лук репчатый, Морковь, Томаты-паста, Масло подсолнечное, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-46, Белки-1, Жиры-3, У/в-4
149	Суп картофельный с крупой (гречневой) <i>Картофель, Крупа гречневая, Лук репчатый, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-39, Белки-2, Жиры-4, У/в-12
60	Бифитекс <i>Мясо свинья, Соль поваренная пищевая, Масло сливочное</i>	ККал-112, Белки-7, Жиры-7, У/в-1
10	Соус томатный <i>Мука пшеничная, Масло сливочное, Томаты-паста, Сахар-песок</i>	ККал-7, У/в-1
110	Картофель отварной <i>Картофель, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-102, Белки-2, Жиры-3, У/в-14
150	Компот из сухофруктов <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-78, У/в-24
19	Хлеб пшеничный	ККал-45, Белки-1, У/в-9
30	Хлеб ржаной	ККал-53, Белки-2, У/в-10
Итого за Обед		ККал-482, Белки-15, Жиры-17, У/в-75
<u>Полдник</u>		
60	Булочка "Российская" <i>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Яйцо куриное, Дрожжи сухие, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-145, Белки-1, Жиры-3, У/в-38
181	Молоко кипяченое	ККал-96, Белки-5, Жиры-9, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-241, Белки-6, Жиры-12, У/в-45
Итого за		ККал-1 086, Белки-32, Жиры-36, У/в-179

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>		
201	Суп молочный с крупой (пшено) <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Крупа пшениц, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-132, Белки-5, Жиры-5, У/в-17
34	Бутерброд с сыром <i>Сыр твердый сырный, Масло сливочное, Хлеб пшеничный формовой</i>	ККал-101, Белки-3, У/в-12
200	Какао с молоком <i>Какао-порошок, Молоко пастеризованное, Сахар-песок</i>	ККал-144, Белки-4, Жиры-3, У/в-25
9	Хлеб пшеничный	ККал-21, Белки-1, У/в-9
Итого за Завтрак		ККал-398, Белки-13, Жиры-8, У/в-63
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоки свежие	ККал-47, У/в-10
Итого за Завтрак2		ККал-47, У/в-10
<u>Обед</u>		
50	Икра морковная <i>Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Масло подсолнечное, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-58, Белки-1, Жиры-4, У/в-5
179	Суп картофельный с крупой (гречневой) <i>Картофель, Крупа гречневая, Лук репчатый, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-46, Белки-2, Жиры-5, У/в-15
70	Бифштекс <i>Мясо свиное, Соль поваренная пищевая, Масло сливочное</i>	ККал-185, Белки-9, Жиры-8, У/в-3
31	Соус томатный <i>Мука пшеничная, Масло сливочное, Томат-паста, Сахар-песок</i>	ККал-20, Жиры-1, У/в-2
129	Картофель отварной <i>Картофель, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-120, Белки-2, Жиры-3, У/в-16
180	Компот из сухофруктов <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-99, Белки-1, У/в-24
19	Хлеб пшеничный	ККал-45, Белки-1, У/в-9
30	Хлеб ржаной	ККал-53, Белки-2, У/в-10
Итого за Обед		ККал-626, Белки-18, Жиры-21, У/в-84
<u>Полдник</u>		
70	Булочка "Российская" <i>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Яйцо куриное, Дрожжи сухие, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-180, Белки-2, Жиры-4, У/в-47
181	Молоко кипяченое	ККал-96, Белки-5, Жиры-9, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-276, Белки-7, Жиры-13, У/в-54
Итого за		ККал-1 347, Белки-38, Жиры-42, У/в-211

Заведующий
ДОУ _____

