

Меню ДОУ (МБДОУ 4 Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
30	Яйцо отварное	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
151	Суп молочный с крупой (манка) <i>Молоко pastеризованное, Сахар-песок, Масло сливочное, Крупа манная, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-100, Белки-3, Жиры-4, У/в-12
27	Бутерброд с маслом <i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный формовый</i>	ККал-92, Белки-1, Жиры-5, У/в-11
151	Кофейный напиток с молоком <i>Молоко pastеризованное, Сахар-песок, Кофейный напиток</i>	ККал-74, Белки-2, Жиры-2, У/в-12
11	Хлеб пшеничный	ККал-26, Белки-2, У/в-11
Итого за Завтрак		ККал-339, Белки-11, Жиры-15, У/в-46
Завтрак2		
107	Сок фруктовый	ККал-60, Белки-1, У/в-13
Итого за Завтрак2		ККал-60, Белки-1, У/в-13
Обед		
39	Салат из свеклы с горошком консервированным <i>Свекла, Горошек зеленый консервированный, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-26, Белки-1, Жиры-2, У/в-2
150	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) <i>Капуста, Свекла, Морковь, Лук репчатый, Картофель, Томаты-паста, Масло подсолнечное, Сметана, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-57, Белки-1, Жиры-3, У/в-6
137	Плов из птицы <i>Кури-бройлеры, Рис алфалфанный, Масло подсолнечное, Лук репчатый, Морковь, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-202, Белки-9, Жиры-9, У/в-25
151	Компот из свежих плодов и ягод <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККал-72, У/в-17
22	Хлеб пшеничный	ККал-52, Белки-2, У/в-11
29	Хлеб ржаной	ККал-51, Белки-2, У/в-10
Итого за Обед		ККал-460, Белки-15, Жиры-14, У/в-71
Полдник		
67	Запеканка из творога с морковью <i>Творог, Крупа манная, Морковь, Молоко pastеризованное, Сметана, Сахар-песок, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-86, Белки-5, Жиры-7, У/в-7
20	Соус молочный (сладкий) <i>Молоко pastеризованное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Сахар-песок</i>	ККал-17, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
171	Кефир/Ряженка	ККал-86, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-189, Белки-11, Жиры-12, У/в-16
Итого за		ККал-1 048, Белки-38, Жиры-41, У/в-146

Меню ДОУ (МБДОУ 4 Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эв. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
30	Яйцо отварное	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
201	Суп молочный с крупой (манка) <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Масло сливочное, Крупа манная, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-121, Белки-4, Жиры-5, У/в-17
181	Кофейный напиток с молоком <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Кофейный напиток</i>	ККал-79, Белки-3, Жиры-2, У/в-14
11	Хлеб пшеничный	ККал-26, Белки-2, У/в-11
Итого за Завтрак		ККал-273, Белки-12, Жиры-11, У/в-42
<u>Завтрак2</u>		
107	Сок фруктовый	ККал-60, Белки-1, У/в-13
Итого за Завтрак2		ККал-60, Белки-1, У/в-13
<u>Обед</u>		
49	салат из свеклы с горошком консервированным <i>Свекла, Горошек зеленый консервированный, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-40, Белки-1, Жиры-2, У/в-3
179	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) <i>Капуста, Свекла, Морковь, Лук репчатый, Картофель, Томат-паста, Масло подсолнечное, Сметана, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-68, Белки-1, Жиры-4, У/в-8
202	Плов из птицы <i>Кури-бройлеры, Масло сливочное, Рис шлифованный, Масло подсолнечное, Лук репчатый, Морковь, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-382, Белки-16, Жиры-16, У/в-37
181	Компот из свежих плодов и ягод <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККал-87, Белки-1, У/в-21
22	Хлеб пшеничный	ККал-52, Белки-2, У/в-11
39	Хлеб ржаной	ККал-68, Белки-3, У/в-13
Итого за Обед		ККал-697, Белки-24, Жиры-22, У/в-93
<u>Полдник</u>		
98	Запеканка из творога с морковью <i>Творог, Крупа манная, Морковь, Молоко пастеризованное, Сметана, Сахар-песок, Яйца куриные, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-126, Белки-7, Жиры-10, У/в-10
20	Соус молочный (сладкий) <i>Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Сахар-песок</i>	ККал-17, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
171	Кефир/Ряженка	ККал-86, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-229, Белки-13, Жиры-15, У/в-19
Итого за		ККал-1 259, Белки-50, Жиры-48, У/в-167

Заведующий
ДОУ _____

