

## Меню ДОУ (МБДОУ 30 Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
30	<b>Яйцо отварное</b>	ККал-47, Белки-4, Жиры-2
107	<b>Суп молочный с крупой (манка)</b> <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Масло сливочное, Крупа манная, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-71, Белки-3, Жиры-2, У/в-9
19	<b>Хлеб пшеничный (бутерброд)</b>	ККал-45, Белки-1, У/в-9
5	<b>Масло сливочное</b>	ККал-37, Жиры-4
108	<b>Какао с молоком</b> <i>Какао-порошок, Молоко пастеризованное, Сахар-песок</i>	ККал-78, Белки-2, Жиры-1, У/в-14
10	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-24, Белки-5, У/в-1
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-302, Белки-15, Жиры-9, У/в-33
<u>Завтрак2</u>		
28	<b>Печенье весовое</b>	ККал-116, Белки-2, Жиры-2, У/в-24
94	<b>Сок фруктовый</b>	ККал-53, Белки-1, У/в-12
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-169, Белки-3, Жиры-2, У/в-36
<u>Обед</u>		
18	<b>салат из свеклы</b> <i>Свекла, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-12, Жиры-2, У/в-2
20	<b>зеленый горошек консервированный</b> <i>Горошек зеленый консервированный, Лук репчатый, Масло подсолнечное</i>	ККал-10, Белки-1, У/в-2
150	<b>Суп картофельный с крупой ячневой</b> <i>Масло сливочное, Крупа ячневая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-72, Белки-1, Жиры-3, У/в-10
47	<b>Суфле из печени</b> <i>Печень говяжья, Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-84, Белки-8, Жиры-4, У/в-6
93	<b>Капуста тушеная</b> <i>Капуста, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-59, Белки-3, Жиры-3, У/в-4
150	<b>Кисель из плодов сушеных</b> <i>Сухофрукты, Крахмал картофельный, Сахар-песок</i>	ККал-112, У/в-23
10	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-24, Белки-5, У/в-1
16	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-28, Белки-1, У/в-5
<b>Итого за Обед</b>		ККал-401, Белки-19, Жиры-12, У/в-53
<u>Полдник</u>		
42	<b>Булочка "Российская"</b> <i>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Яйцо куриное, Дрожжи сухие, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-142, Белки-3, Жиры-3, У/в-25
150	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	ККал-52, У/в-10
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-194, Белки-3, Жиры-3, У/в-35
<b>Итого за</b>		ККал-1066, Белки-40, Жиры-26, У/в-157

Заведующий  
ДОУ

30


