

Меню ДОУ (МБДОУ 30 Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
--------------	--------------------	--

Завтрак

- 149 **Суп молочный с крупой (Геркулес)** ККал-104, Белки-3, Жиры-4, У/в-12
Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Крупа овсяная (Геркулес), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая
- 29 **Бутерброд с сыром** ККал-20, Белки-1, У/в-2
Сыр твердый сортиж, Масло сливочное, Хлеб пшеничный формовой
- 150 **Чай с молоком** ККал-77, Белки-1, Жиры-1, У/в-12
Чай черный, Молоко пастеризованное, Сахар-песок
- 10 **Хлеб пшеничный** ККал-24, Белки-2, У/в-10

Итого за Завтрак ККал-225, Белки-7, Жиры-5, У/в-36

Завтрак2

- 95 **Яблоки свежие** ККал-45, У/в-9

Итого за Завтрак2 ККал-45, У/в-9

Обед

- 37 **Овощи натуральные соленые (помидоры)** ККал-6, У/в-1
- 151 **Щи из свежей капусты** ККал-45, Белки-1, Жиры-3, У/в-4
Картофель, Капуста, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Сметана, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая
- 60 **Суфле из отварной говядины** ККал-140, Белки-10, Жиры-8, У/в-1
Мясо говядины, Яйцо куриное, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Мука пшеничная
- 20 **Соус молочный** ККал-22, Белки-1, Жиры-2, У/в-2
Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Соль поваренная пищевая
- 110 **Макаронные изделия отварные** ККал-98, Белки-3, У/в-17
Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая
- 150 **Компот из свежих плодов и ягод** ККал-72, У/в-17
Яблоки, Сахар-песок
- 10 **Хлеб пшеничный** ККал-24, Белки-2, У/в-10
- 30 **Хлеб ржаной** ККал-53, Белки-2, У/в-10

Итого за Обед ККал-460, Белки-19, Жиры-13, У/в-62

Полдник

- 20 **Соус молочный (сладкий)** ККал-17, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Сахар-песок
- 179 **Кефир/Ряженка** ККал-89, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
- 89 **Ленивые вареники с маслом** ККал-174, Белки-8, Жиры-7, У/в-13
Творог, Мука пшеничная, Сахар-песок, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая, Масло сливочное

Итого за Полдник ККал-280, Белки-14, Жиры-12, У/в-22

Итого за день ККал-1045, Белки-40, Жиры-30, У/в-129

Заведующий
ДОУ

30



Сотолова