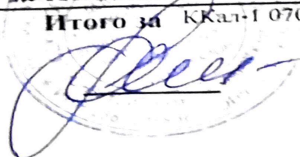


Меню ДОУ (МБДОУ 30 Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
145	Суп молочный с крупой (Геркулес) <small>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Хлопья овсяные (Геркулес), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-148, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
20	Хлеб пшеничный (бутерброд)	ККал-47, Белки-2, У/в-10
5	Масло сливочное	ККал-37, Жиры-4
7,5	Сыр (порциями)	ККал-26, Белки-2, Жиры-1
146	Кофейный напиток с молоком <small>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Кофейный напиток</small>	ККал-71, Белки-2, Жиры-2, У/в-12
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-5, У/в-1
Итого за Завтрак		ККал-353, Белки-14, Жиры-10, У/в-35
<u>Завтрак2</u>		
96	Сок томатный (готовый продукт)	ККал-65, У/в-15
Итого за Завтрак2		ККал-65, У/в-15
<u>Обед</u>		
38	Овощи натуральные соленые (огурцы)	ККал-8, У/в-1
151	Суп картофельный с макаронными изделиями <small>Картофель, Макароны изделия, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-67, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
50	Котлета рыбная любительская <small>Минтай свежемороженый, Молоко пастеризованное, Морковь, Лук репчатый, Хлеб пшеничный формовой, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-53, Белки-6, Жиры-2, У/в-3
120	Каша пшеничная вязкая <small>Крупа пшеничная (яровая), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-176, Белки-5, Жиры-7, У/в-23
150	Кисель из плодов сушеных <small>Сухофрукты, Крахмал картофельный, Сахар-песок</small>	ККал-112, У/в-23
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-5, У/в-1
31	Хлеб ржаной	ККал-54, Белки-2, У/в-10
Итого за Обед		ККал-494, Белки-20, Жиры-11, У/в-75
<u>Полдник</u>		
69	Запеканка из творога <small>Масло сливочное, Сметана, Творог, Яйцо куриное, Крупа манная, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-50, Белки-11, Жиры-11, У/в-14
19	Соус сметанный (сладкий) <small>Сметана, Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Мука пшеничная</small>	ККал-19, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
178	Кефир/Ряженка	ККал-89, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-158, Белки-17, Жиры-16, У/в-23
Итого за		ККал-1 070, Белки-51, Жиры-37, У/в-148

Заведующий
ДОУ

30



Сорокина