

Меню ДОУ (МБДОУ 30 Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
30	Яйцо отварное	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
26	Бутерброд с маслом <small>Масло сливочное, Хлеб пшеничный формовый</small>	ККал-89, Белки-1, Жиры-4, У/в-11
150	Суп молочный с крупой (манка) <small>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Масло сливочное, Крупа манная, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-99, Белки-3, Жиры-4, У/в-12
150	Какао с молоком <small>Какао-порошок, Молоко пастеризованное, Сахар-песок</small>	ККал-89, Белки-3, Жиры-3, У/в-19
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-2, У/в-10
Итого за Завтрак		ККал-348, Белки-12, Жиры-15, У/в-52
<u>Завтрак2</u>		
106	Сок фруктовый	ККал-59, Белки-1, У/в-13
30	Печенье весовое	ККал-75, Белки-3, Жиры-1, У/в-21
Итого за Завтрак2		ККал-134, Белки-4, Жиры-1, У/в-34
<u>Обед</u>		
31	Хлеб ржаной	ККал-54, Белки-2, У/в-10
40	Салат из свеклы с горошком консервированным <small>Свекла, Горошек зеленый консервированный, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-27, Белки-1, Жиры-2, У/в-2
149	Суп картофельный с крупой ячневой <small>Мясо говядины, Крупа ячневая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-72, Белки-1, Жиры-3, У/в-10
50	Суфле из печени <small>Печень свиная, Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-90, Белки-8, Жиры-4, У/в-6
125	Капуста тушеная <small>Капуста, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-79, Белки-2, Жиры-4, У/в-5
150	Кисель из плодов сушеных <small>Сухофрукты, Крахмал картофельный, Сахар-песок</small>	ККал-102, У/в-23
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-2, У/в-10
Итого за Обед		ККал-448, Белки-16, Жиры-13, У/в-66
<u>Полдник</u>		
60	Шанежка наливная с яйцом <small>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Сметана, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Дрожжи сухие, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-106, Белки-2, Жиры-2, У/в-29
150	Молоко кипяченое	ККал-80, Белки-4, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-186, Белки-6, Жиры-6, У/в-36
Итого за		ККал-116, Белки-38, Жиры-35, У/в-188

Заведующий
ДОУ

30


