

Меню ДОУ (МБДОУ 30 Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	м. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
99	Омлет натуральный Молоко, яйца, сливочное масло, мука пшеничная высшего сорта, соль поваренная пищевая	ККал-162, Белки-8, Жиры-13, У/в-2
40	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-62, Белки-1, Жиры-3, У/в-3
25	Бутерброд с маслом Молоко, сливочное масло, хлеб пшеничный	ККал-86, Белки-1, Жиры-4, У/в-10
180	Чай с сахаром Чай, сахар	ККал-40, У/в-11
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-2, У/в-10
Итого за Завтрак		ККал-374, Белки-12, Жиры-20, У/в-36
<u>Завтрак2</u>		
95	Яблоки свежие	ККал-45, У/в-9
Итого за Завтрак2		ККал-45, У/в-9
<u>Обед</u>		
42	Икра свекольная Свекла, лук репчатый, морковь, картофель, соль поваренная пищевая, сахар-песок, соль поваренная пищевая	ККал-48, Белки-1, Жиры-3, У/в-4
150	Суп из овощей Картофель, морковь, лук репчатый, капуста, лук репчатый, морковь, свекла, соль поваренная пищевая	ККал-59, Белки-1, Жиры-2, У/в-9
50	Зразы рыбные рубленые Миниотомное мясо, картофель, морковь, лук репчатый, соль поваренная пищевая, хлеб пшеничный	ККал-73, Белки-4, Жиры-2, У/в-3
110	Картофельное пюре Картофель, молоко, сливочное масло, соль поваренная пищевая	ККал-101, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
150	Компот из сухофруктов Сахар-песок, сухофрукты	ККал-78, У/в-24
30	Хлеб ржаной	ККал-53, Белки-2, У/в-10
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
Итого за Обед		ККал-459, Белки-12, Жиры-11, У/в-75
<u>Полдник</u>		
30	Печенье весовое	ККал-75, Белки-3, Жиры-1, У/в-21
177	Молоко кипяченое	ККал-94, Белки-5, Жиры-8, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-169, Белки-8, Жиры-9, У/в-28
Итого за		ККал-1047, Белки-32, Жиры-40, У/в-148

Заведующий
ДОУ 30Сорокина