

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
97	Каша гречневая вязкая <i>Гречка, гречневая жареная, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-108, Белки-3, Жиры-3, У/в-16
40	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-62, Белки-1, Жиры-3, У/в-3
24	Бутерброд с маслом <i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный формовый</i>	ККал-82, Белки-1, Жиры-4, У/в-10
150	Чай с сахаром <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	ККал-52, У/в-10
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-2, У/в-10
Итого за Завтрак		ККал-375, Белки-10, Жиры-14, У/в-49
<u>Завтрак2</u>		
95	Яблоки свежие	ККал-45, У/в-9
Итого за Завтрак2		ККал-45, У/в-9
<u>Обед</u>		
38	Салат из квашенной капусты с луком <i>Капуста квашеная, Лук репчатый, Масло подсолнечное</i>	ККал-28, Белки-1, Жиры-2, У/в-2
147	Суп картофельный с бобовыми <i>Масло сливочное, Горшки, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-71, Белки-1, Жиры-3, У/в-10
49	Печень по-строгановски <i>Печень говяжья, Масло подсолнечное, Сметана, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Мука пшеничная, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-94, Белки-8, Жиры-6, У/в-5
110	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-98, Белки-3, У/в-17
150	Компот из сухофруктов <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-78, У/в-24
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-2, У/в-10
30	Хлеб ржаной	ККал-53, Белки-2, У/в-10
Итого за Обед		ККал-446, Белки-17, Жиры-11, У/в-78
<u>Полдник</u>		
59	Шанежка наливная с яйцом <i>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Сметана, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Дрожжи сухие, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-104, Белки-1, Жиры-2, У/в-28
178	Сок фруктовый	ККал-85, Белки-1, У/в-19
Итого за Полдник		ККал-189, Белки-2, Жиры-2, У/в-47
Итого за день		ККал-1055, Белки-29, Жиры-27, У/в-183

Заведующий
ДОУ

30



Сорокин