

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) <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Крупа овсяные (Геркулес), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-152, Белки-4, Жиры-3, У/в-12
19	Хлеб пшеничный (бутерброд)	ККал-45, Белки-1, У/в-9
4	Масло сливочное	ККал-30, Жиры-3
7,5	Сыр (порциями)	ККал-26, Белки-2, Жиры-1
149	Чай с молоком <i>Чай черный, Молоко пастеризованное, Сахар-песок</i>	ККал-83, Белки-1, Жиры-2, У/в-12
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-5, У/в-1
Итого за Завтрак		ККал-360, Белки-13, Жиры-9, У/в-34
Завтрак2		
95	Яблоки свежие	ККал-45, Белки-1, У/в-9
Итого за Завтрак2		ККал-45, Белки-1, У/в-9
Обед		
37	Овощи натуральные соленые (огурцы)	ККал-7, У/в-1
151	Щи из свежей капусты <i>Картофель, Капуста, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Сметана, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-45, Белки-1, Жиры-3, У/в-4
60	Суфле из отварной говядины <i>Мясо говядины, Яйцо куриное, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Мука пшеничная</i>	ККал-160, Белки-13, Жиры-11, У/в-3
19	Соус молочный <i>Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-22, Белки-2, Жиры-1, У/в-2
89	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-86, Белки-3, У/в-17
150	Компот из свежих плодов и ягод <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККал-72, У/в-17
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-5, У/в-1
30	Хлеб ржаной	ККал-53, Белки-2, У/в-10
Итого за Обед		ККал-469, Белки-26, Жиры-15, У/в-55
Полдник		
85	Ленивые вареники с маслом <i>Творог, Мука пшеничная, Сахар-песок, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая, Масло сливочное</i>	ККал-177, Белки-12, Жиры-8, У/в-12
19	Соус сметанный (сладкий) <i>Сметана, Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-19, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
177	Кефир/Ряженка	ККал-88, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-284, Белки-18, Жиры-13, У/в-21
Итого за		ККал-1153, Белки-58, Жиры-37, У/в-119

Заведующий
ДОУ

Итого за

ККал-1153, Белки-58, Жиры-37, У/в-119