

Меню ДОУ (МБДОУ 30 Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
30	Яйцо отварное	ККал-47, Белки-4, Жиры-2
151	Суп молочный с крупой (манка) <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Масло сливочное, Крупа манная, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-100, Белки-4, 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
150	Кофейный напиток с молоком <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Кофейный напиток</i>	ККал-73, Белки-2, Жиры-2, У/в-12
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-5, У/в-1
Итого за Завтрак		ККал-354, Белки-19, Жиры-12, У/в-35
Завтрак2		
98	Сок томатный (готовый продукт)	ККал-67, У/в-15
Итого за Завтрак2		ККал-67, У/в-15
Обед		
18	салат из свеклы <i>Свекла, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-12, Жиры-2, У/в-2
13	зеленый горошек консервированный <i>Горошек зеленый консервированный, Лук репчатый, Масло подсолнечное</i>	ККал-6, Белки-1, У/в-1
152	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) <i>Капуста, Свекла, Морковь, Лук репчатый, Картофель, Томат-паста, Масло подсолнечное, Сметана, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-58, Белки-1, Жиры-2, У/в-6
150	Плов из птицы <i>Куры-бройлеры, Рис шлифованный, Масло подсолнечное, Лук репчатый, Морковь, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-255, Белки-11, Жиры-9, У/в-31
150	Компот из сухофруктов <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-83, У/в-20
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
31	Хлеб ржаной	ККал-54, Белки-2, У/в-10
Итого за Обед		ККал-515, Белки-17, Жиры-13, У/в-80
Полдник		
72	Запеканка из творога с морковью <i>Творог, Крупа манная, Морковь, Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-124, Белки-5, Жиры-6, У/в-7
20	Соус молочный (сливочный) <i>Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Сахар-песок</i>	ККал-22, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
180	Кефир/Ряженка	ККал-90, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-236, Белки-11, Жиры-12, У/в-16
Итого за день		ККал-1172, Белки-47, Жиры-37, У/в-146

30



Сорокина