

Меню ДОУ (МБДОУ 30 Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
157	Суп молочный с крупой (пшено) <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Крупа пшено, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-108, Белки-4, Жиры-4, У/в-12
30	Бутерброд с сыром <i>Сыр твердый султан, Масло сливочное, Хлеб пшеничный формовый</i>	ККал-21, Белки-1, У/в-2
149	Какао с молоком <i>Какао-порошок, Молоко пастеризованное, Сахар-песок</i>	ККал-88, Белки-3, Жиры-2, У/в-19
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-2, У/в-10
Итого за Завтрак		ККал-241, Белки-10, Жиры-6, У/в-43
<u>Завтрак2</u>		
95	Яблоки свежие	ККал-45, У/в-9
Итого за Завтрак2		ККал-45, У/в-9
<u>Обед</u>		
40	Икра морковная <i>Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-46, Белки-1, Жиры-3, У/в-4
150	Суп картофельный с крупой (гречневой) <i>Картофель, Крупа гречневая, Заправка, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-39, Белки-2, Жиры-4, У/в-12
60	Бифштекс <i>Мясо свинины, Соль поваренная пищевая, Масло сливочное</i>	ККал-112, Белки-7, Жиры-7, У/в-1
10	Соус томатный <i>Мука пшеничная, Масло сливочное, Томат-паста, Сахар-песок</i>	ККал-7, У/в-1
109	Картофель отварной <i>Картофель, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-101, Белки-2, Жиры-3, У/в-14
150	Компот из сухофруктов <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-78, У/в-24
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
31	Хлеб ржаной	ККал-54, Белки-2, У/в-10
Итого за Обед		ККал-484, Белки-16, Жиры-17, У/в-76
<u>Полдник</u>		
60	Булочка "Российская" <i>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Яйцо куриное, Дрожжи сухие, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-145, Белки-1, Жиры-3, У/в-38
179	Молоко кипяченое	ККал-95, Белки-5, Жиры-9, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-240, Белки-6, Жиры-12, У/в-45
Итого за		ККал-1 010, Белки-32, Жиры-35, У/в-173

Заведующий
ДОУ