

03.05.2024

Меню ДОУ (МБДОУ 30 Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	н. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
100	Омлет натуральный <small>Масло сливочное, Яйцо куриное, Молоко куриное, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-184, Белки-9, Жиры-12, У/в-2
40	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-62, Белки-1, Жиры-2, У/в-3
20	Хлеб пшеничный (бутерброд)	ККал-47, Белки-2, У/в-10
5	Масло сливочное	ККал-37, Жиры-4
150	Чай с сахаром <small>Чай черный, Сахар-песок</small>	ККал-52, У/в-10
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-5, У/в-1
Итого за Завтрак		ККал-406, Белки-17, Жиры-18, У/в-26
<u>Завтрак2</u>		
95	Яблоки свежие	ККал-45, Белки-1, У/в-9
Итого за Завтрак2		ККал-45, Белки-1, У/в-9
<u>Обед</u>		
40	Икра свекольная <small>Свекла, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Томат-паста, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-46, Белки-1, Жиры-2, У/в-4
150	Суп из овощей <small>Картофель, Горошек зеленый консервированный, Капуста, Лук репчатый, Морковь, Сметана, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-69, Белки-2, Жиры-2, У/в-12
50	Зразы рыбные рубленые <small>Мясо свежемороженное, Молоко пастеризованное, Масло подсолнечное, Яйцо куриное, Хлеб пшеничный формовой, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-53, Белки-6, Жиры-2, У/в-4
110	Картофельное пюре <small>Картофель, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-101, Белки-2, Жиры-3, У/в-18
150	Компот из сухофруктов <small>Сахар-песок, Сухофрукты</small>	ККал-83, У/в-20
30	Хлеб ржаной	ККал-53, Белки-2, У/в-10
Итого за Обед		ККал-405, Белки-13, Жиры-9, У/в-68
<u>Полдник</u>		
26	Печенье весовое	ККал-108, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
180	Молоко кипяченое	ККал-95, Белки-5, Жиры-9, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-203, Белки-7, Жиры-12, У/в-26
Итого за		ККал-1 059, Белки-38, Жиры-39, У/в-129

Заведующий
ДОУ

30



Сердюкова