

Меню ДОУ (МБДОУ 30 Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
100	Омлет натуральный <i>Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая</i>	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
4	Масло сливочное	ККал-30, Жиры-3
150	Чай с сахаром <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	ККал-52, У/в-10
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-5, У/в-1
Итого за Завтрак		ККал-399, Белки-17, Жиры-17, У/в-26
<u>Завтрак2</u>		
97	Сок томатный (готовый продукт)	ККал-66, У/в-15
Итого за Завтрак2		ККал-66, У/в-15
<u>Обед</u>		
41	Икра свекольная <i>Свекла, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Томат-паста, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-47, Белки-1, Жиры-2, У/в-4
150	Суп картофельный с крупой (перловая) <i>Масло подсолнечное, Крупа перловая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-72, Белки-1, Жиры-3, У/в-11
79	Рыба, тушеная с овощами <i>Минтай свежемороженый, Морковь, Томат-паста, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-80, Белки-8, Жиры-4, У/в-4
109	Картофель отварной <i>Картофель, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-111, Белки-2, Жиры-4, У/в-18
150	Компот из сухофруктов <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-83, У/в-20
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-5, У/в-1
29	Хлеб ржаной	ККал-51, Белки-2, У/в-10
Итого за Обед		ККал-468, Белки-19, Жиры-13, У/в-68
<u>Полдник</u>		
60	Булочка "Российская" <i>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Яйцо куриное, Дрожжи сухие, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-203, Белки-4, Жиры-4, У/в-35
172	Кефир/Ряженка	ККал-86, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-289, Белки-9, Жиры-8, У/в-42
Итого за		ККал-1222, Белки-45, Жиры-38, У/в-151

Заведующий
ДОУ