

Меню ДОУ (МБДОУ 30 Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

Завтрак

160	Суп молочный с крупой (Геркулес) <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Хлопья овсяные (Геркулес), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-112, Белки-3, Жиры-4, У/в-12
30	Бутерброд с сыром <i>Сыр твердый сортиров. Масло сливочное, Хлеб пшеничный формовой</i>	ККал-21, Белки-1, У/в-2
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-2, У/в-10

Итого за Завтрак ККал-230, Белки-8, Жиры-6, У/в-36

Завтрак2

128	Сок томатный (готовый продукт)	ККал-109, У/в-16
-----	---------------------------------------	------------------

Итого за Завтрак2 ККал-109, У/в-16

Обед

39	Овощи натуральные соленые (помидоры)	ККал-6, У/в-1
150	Суп картофельный с макаронными изделиями <i>Картофель, Макароны, лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-67, Белки-2, Жиры-2, У/в-11
50	Котлета рыбная любительская <i>Минтай свежий морозильный, Молоко пастеризованное, Морковь, Лук репчатый, Хлеб пшеничный формовой, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-53, Белки-3, Жиры-2, У/в-3
121	Каша пшеничная вязкая <i>Крупа пшеничная (овсяная), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-123, Белки-3, Жиры-3, У/в-23
151	Кисель из плодов сушеных <i>Сахар-песок, Крупа из картофельной, Сахар-песок</i>	ККал-103, У/в-23
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-2, У/в-10
30	Хлеб ржаной	ККал-53, Белки-2, У/в-10

Итого за Обед ККал-429, Белки-12, Жиры-7, У/в-81

Полдник

71	Запеканка из творога <i>Масло сливочное, Сметана, Творог, Яйцо куриное, Крупа манная, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-96, Белки-8, Жиры-9, У/в-11
20	Соус молочный (сладкий) <i>Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Сахар-песок</i>	ККал-17, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
184	Кефир/Ряженка	ККал-92, Белки-5, Жиры-5, У/в-7

Итого за Полдник ККал-205, Белки-14, Жиры-15, У/в-20

Итого за ККал-773, Белки-34, Жиры-28, У/в-153

Заведующий
Д/У

30

[Подпись]

[Подпись]