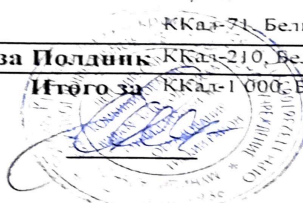


Меню ДОУ (МБДОУ 30 Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
155	Суп молочный с крупой (гречка) <small>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Крупа гречневая, ядрица, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-156, Белки-4, Жиры-3, У/в-13
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
144	Молоко кипяченое	ККал-76, Белки-4, Жиры-4, У/в-7
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-5, У/в-1
Итого за Завтрак		ККал-366, Белки-17, Жиры-12, У/в-31
Завтрак2		
95	Яблоки свежие	ККал-45, Белки-1, У/в-9
Итого за Завтрак2		ККал-45, Белки-1, У/в-9
Обед		
38	Овощи натуральные соленые (помидоры)	ККал-8, У/в-1
151	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) <small>Капуста, Свекла, Морковь, Лук репчатый, Картофель, Томат-паста, Масло подсолнечное, Сметана, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-57, Белки-1, Жиры-2, У/в-6
50	Котлета рыбная любительская <small>Минтай свежемороженый, Молоко пастеризованное, Морковь, Лук репчатый, Хлеб пшеничный формовой, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-53, Белки-6, Жиры-2, У/в-3
109	Картофельное пюре <small>Картофель, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-100, Белки-2, Жиры-3, У/в-17
151	Компот из сухофруктов <small>Сахар-песок, Сухофрукты</small>	ККал-83, У/в-20
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-5, У/в-1
31	Хлеб ржаной	ККал-54, Белки-2, У/в-10
Итого за Обед		ККал-379, Белки-16, Жиры-7, У/в-58
Полдник		
69	Запеканка из творога с морковью <small>Творог, Крупа манная, Морковь, Молоко пастеризованное, Сметана, Сахар-песок, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-118, Белки-5, Жиры-6, У/в-7
19	Соус молочный (сладкий) <small>Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Сахар-песок</small>	ККал-21, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
142	Кефир/Ряженка	ККал-71, Белки-4, Жиры-3, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-210, Белки-10, Жиры-10, У/в-15
Итого за		ККал-1000, Белки-44, Жиры-29, У/в-113

Заведующий
ДОУ30Сорокина