

Меню ДОУ (МБДОУ 30 Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
146	Суп молочный с крупой (пшено) <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Крупа пшено, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-142, Белки-4, Жиры-3, У/в-15
20	Хлеб пшеничный (бутерброд)	ККал-47, Белки-2, У/в-10
5	Масло сливочное	ККал-37, Жиры-4
146	Какао с молоком <i>Какао-порошок, Молоко пастеризованное, Сахар-песок</i>	ККал-105, Белки-3, Жиры-2, У/в-18
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-5, У/в-1
Итого за Завтрак		ККал-355, Белки-14, Жиры-9, У/в-44
<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>		
39	Икра морковная <i>Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-45, Белки-1, Жиры-3, У/в-4
150	Суп картофельный с крупой (гречневой) <i>Картофель, Крупа гречневая, ядрица, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-39, Белки-4, Жиры-3, У/в-16
60	Бифитекс <i>Мясо говядины, Соль поваренная пищевая, Масло сливочное</i>	ККал-122, Белки-12, Жиры-6, У/в-5
10	Соус томатный <i>Мука пшеничная, Масло сливочное, Томат-паста, Сахар-песок</i>	ККал-7, У/в-1
110	Картофель отварной <i>Картофель, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-112, Белки-2, Жиры-4, У/в-18
150	Компот из свежих плодов и ягод <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККал-72, У/в-17
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
30	Хлеб ржаной	ККал-53, Белки-2, У/в-10
Итого за Обед		ККал-497, Белки-23, Жиры-16, У/в-81
<u>Полдник</u>		
58	Булочка "Российская" <i>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Яйцо куриное, Дрожжи сухие, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-196, Белки-4, Жиры-4, У/в-34
172	Молоко кипяченое	ККал-91, Белки-5, Жиры-8, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-287, Белки-9, Жиры-12, У/в-41
Итого за		ККал-1184, Белки-47, Жиры-37, У/в-175

Заведующий
ДОУ

30



Сорокина