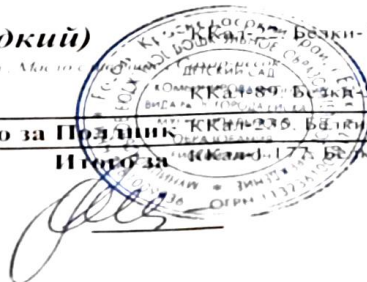


Меню ДОУ (МБДОУ 30 Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
30	Яйцо отварное	ККал-47, Белки-4, Жиры-2
149	Суп молочный с крупой (манка)	ККал-98, Белки-4, Жиры-3, У/в-12
<i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Масло сливочное, Крупа манная, Соль поваренная пищевая</i>		
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
150	Кофейный напиток с молоком	ККал-73, Белки-2, Жиры-2, У/в-12
<i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Кофейный напиток</i>		
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-5, У/в-1
Итого за Завтрак		ККал-352, Белки-19, Жиры-12, У/в-35
Завтрак2		
89	Сок томатный (готовый продукт)	ККал-61, У/в-14
Итого за Завтрак2		ККал-61, У/в-14
Обед		
40	Салат из свеклы с горошком консервированным	ККал-31, Белки-1, Жиры-2, У/в-3
<i>Свекла, Горошек консервированный, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>		
152	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	ККал-58, Белки-1, Жиры-2, У/в-6
<i>Капуста, Свекла, Морковь, Лук репчатый, Картофель, Томат-паста, Масло подсолнечное, Сметана, Соль поваренная пищевая</i>		
154	Плов из птицы	ККал-262, Белки-12, Жиры-9, У/в-32
<i>Куры-бройлера, Рис шлифованный, Масло подсолнечное, Лук репчатый, Морковь, Соль поваренная пищевая</i>		
151	Компот из сухофруктов	ККал-78, У/в-24
<i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>		
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
30	Хлеб ржаной	ККал-53, Белки-2, У/в-10
Итого за Обед		ККал-529, Белки-18, Жиры-13, У/в-85
Полдник		
72	Запеканка из творога с морковью	ККал-124, Белки-5, Жиры-6, У/в-7
<i>Творог, Крупа манная, Морковь, Молоко пастеризованное, Сметана, Сахар-песок, Яйца куриные, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>		
20	Соус молочный (сладкий)	ККал-77, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
<i>Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Масло сливочное</i>		
178	Кефир/Ряженка	ККал-48, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-236, Белки-11, Жиры-11, У/в-16
Итого за день		ККал-1177, Белки-48, Жиры-36, У/в-150

Заведующий
ДОУ

30



Согласовано