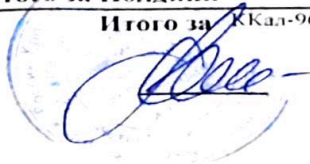


Меню ДОУ (МБДОУ 30 Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
144	Суп молочный с крупой (гречка) <small>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Крупа гречневая, ядрица, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-145, Белки-4, Жиры-3, У/в-12
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
128	Молоко кипяченое	ККал-68, Белки-4, Жиры-3, У/в-6
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-5, У/в-1
Итого за Завтрак		ККал-347, Белки-17, Жиры-11, У/в-29
<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>		
41	Овощи натуральные соленые (помидоры)	ККал-8, У/в-1
145	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) <small>Капуста, Свекла, Морковь, Лук репчатый, Картофель, Томат-паста, Масло подсолнечное, Сметана, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-55, Белки-1, Жиры-2, У/в-6
48	Котлета рыбная любительская <small>Мясо филе жемчуженный, Молоко пастеризованное, Морковь, Лук репчатый, Хлеб пшеничный формовой, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-51, Белки-6, Жиры-1, У/в-3
106	Картофельное пюре <small>Картофель, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-98, 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
29	Хлеб ржаной	ККал-51, Белки-2, У/в-10
Итого за Обед		ККал-370, Белки-16, Жиры-6, У/в-58
<u>Полдник</u>		
68	Запеканка из творога с морковью <small>Творог, Крупа манная, Морковь, Молоко пастеризованное, Сметана, Сахар-песок, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-117, Белки-5, Жиры-6, У/в-7
17	Соус молочный (сладкий) <small>Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Сахар-песок</small>	ККал-19, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
141	Кефир/Ряженка	ККал-71, Белки-4, Жиры-3, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-207, Белки-10, Жиры-10, У/в-15
Итого за		ККал-969, Белки-44, Жиры-27, У/в-111

Заведующий
ДОУ80Сорокина