

04.04.2025

Меню ДОУ (МБДОУ 30 Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
30	Яйцо отварное	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
149	Суп молочный с крупой (манка) Манка, молоко, сахар, сливочное масло, соль, сливочное масло, Крупа манная, Соль поваренная пищевая	ККал-98, Белки-3, Жиры-4, У/в-12
24	Бутерброд с маслом Молоко, сливочное масло, Хлеб пшеничный высшего сорта	ККал-82, Белки-1, Жиры-4, У/в-10
150	Кофейный напиток с молоком Манка, молоко, сахар, сливочное масло, Кофе молотый натуральный	ККал-73, Белки-2, Жиры-2, У/в-12
9	Хлеб пшеничный	ККал-21, Белки-1, У/в-9
Итого за Завтрак		ККал-321, Белки-10, Жиры-14, У/в-43
<u>Завтрак2</u>		
98	Сок томатный (готовый продукт)	ККал-100, У/в-15
Итого за Завтрак2		ККал-100, У/в-15
<u>Обед</u>		
40	Салат из свеклы с горошком консервированным Свекла, Горошек, Масло растительное, Картофель, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая	ККал-27, Белки-1, Жиры-2, У/в-2
152	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) Картофель, Морковь, Свекла, Лук репчатый, Горошек, Картофель, Пшеничная мука, Масло подсолнечное, Сметана, Соль поваренная пищевая	ККал-58, Белки-1, Жиры-3, У/в-6
155	Плов из птицы Курица, Рис, Лук, Масло растительное, Масло подсолнечное, Лук репчатый, Морковь, Соль поваренная пищевая	ККал-228, Белки-10, Жиры-10, У/в-28
150	Компот из свежих плодов и ягод Яблоки, Сахар, вода	ККал-72, У/в-17
18	Хлеб пшеничный	ККал-42, Белки-1, У/в-9
30	Хлеб ржаной	ККал-53, Белки-2, У/в-10
Итого за Обед		ККал-480, Белки-15, Жиры-15, У/в-72
<u>Полдник</u>		
65	Запеканка из творога с морковью Творог, Яйца, сахар, Масло сливочное, Манка, молоко, сахар, сливочное масло, Сметана, Сахар-песок, Изюм, корица, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая	ККал-84, Белки-4, Жиры-7, У/в-7
20	Соус молочный (сладкий) Манка, молоко, сахар, сливочное масло, Масло сливочное, Масло растительное, Сахар-песок	ККал-17, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
179	Кефир/Ряженка	ККал-89, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-149, Белки-10, Жиры-12, У/в-16
Итого за день		ККал-1091, Белки-35, Жиры-41, У/в-146

Заведующий
Д/У

30



Сарапова