

**Меню ДОУ (МБДОУ 30 Ясли)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
30	<b>Яйцо отварное</b>	ККал-47, Белки-4, Жиры-2
100	<b>Каша пшеничная вязкая</b> <i>Крупа пшеничная (яровая), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-147, Белки-4, Жиры-5, У/в-19
39	<b>Икра кабачковая (промышленного производства)</b>	ККал-61, Белки-1, Жиры-2, У/в-3
20	<b>Хлеб пшеничный (бутерброд)</b>	ККал-47, Белки-2, У/в-10
5	<b>Масло сливочное</b>	ККал-37, Жиры-4
180	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	ККал-46, У/в-11
10	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-24, Белки-5, У/в-1
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-409, Белки-16, Жиры-13, У/в-44
<b><u>Завтрак2</u></b>		
98	<b>Сок томатный (готовый продукт)</b>	ККал-67, У/в-15
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-67, У/в-15
<b><u>Обед</u></b>		
40	<b>Икра свекольная</b> <i>Свекла, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Томат-паста, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-46, Белки-1, Жиры-2, У/в-4
150	<b>Рассольник Ленинградский</b> <i>Картофель, Рис шлифованный, Лук репчатый, Морковь, Огурцы консервированные, Сметана, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-73, Белки-1, Жиры-3, У/в-10
180	<b>Жаркое по-домашнему</b> <i>Мясо говядины, Картофель, Лук репчатый, Томат-паста, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-244, Белки-14, Жиры-15, У/в-6
150	<b>Компот из свежих плодов и ягод</b> <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККал-72, У/в-17
10	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-24, Белки-5, У/в-1
29	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-51, Белки-2, У/в-10
<b>Итого за Обед</b>		ККал-510, Белки-23, Жиры-20, У/в-48
<b><u>Полдник</u></b>		
58	<b>Булочка "Веснушка"</b> <i>Мука пшеничная, Сахар-песок, Дрожжи сухие, Соль поваренная пищевая, Масло сливочное, Яйцо куриное, Изюм</i>	ККал-183, Белки-5, Жиры-4, У/в-33
204	<b>Сок фруктовый</b>	ККал-94, Белки-1, У/в-21
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-277, Белки-6, Жиры-4, У/в-54
<b>Итого за день</b>		ККал-1263, Белки-45, Жиры-37, У/в-161

Заведующий  
ДОУ

80



Сорокина