

Меню ДОУ (МБДОУ 12 Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

30	Яйцо отварное	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
99	Каша пшеничная вязкая <i>Крупа пшеничная (яровая), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-101, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
34	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-53, Белки-1, Жиры-3, У/в-2
24	Бутерброд с маслом <i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный формовой</i>	ККал-82, Белки-1, Жиры-4, У/в-10
150	Чай с сахаром <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	ККал-52, У/в-10
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-2, У/в-10

Итого за Завтрак ККал-359, Белки-9, Жиры-14, У/в-51**Завтрак2**

95	Яблоки свежие	ККал-45, У/в-9
----	----------------------	----------------

Итого за Завтрак2 ККал-45, У/в-9**Обед**

42	Салат из квашенной капусты с луком <i>Капуста квашеная, Лук репчатый, Масло подсолнечное</i>	ККал-31, Белки-1, Жиры-2, У/в-2
156	Рассольник Ленинградский <i>Картофель, Рис шлифованный, Лук репчатый, Морковь, Огурцы консервированные, Сметана, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-76, Белки-1, Жиры-3, У/в-10
181	Жаркое по-домашнему <i>Мясо свинина, Картофель, Лук репчатый, Томат-паста, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-218, Белки-10, Жиры-7, У/в-20
150	Компот из свежих плодов и ягод <i>Яблоки, Сахар-песок</i>	ККал-72, У/в-17
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-2, У/в-10
31	Хлеб ржаной	ККал-54, Белки-2, У/в-10

Итого за Обед ККал-475, Белки-16, Жиры-12, У/в-69**Полдник**

60	Пирожок сдобный с яблоком <i>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая, Дрожжи сухие, Яблоки, Масло подсолнечное</i>	ККал-131, Белки-4, Жиры-3, У/в-21
154	Молоко кипяченое	ККал-82, Белки-5, Жиры-4, У/в-7

Итого за Полдник ККал-213, Белки-9, Жиры-7, У/в-28**Итого за** ККал-1 092, Белки-34, Жиры-33, У/в-157Заведующий
ДОУ

[Handwritten signature]

[Handwritten signature]