

**Меню ДОУ (МБДОУ 12 Ясли)**

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

**Завтрак**

159	<b>Суп молочный с крупой (Геркулес)</b> <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Хлопья овсяные (Геркулес), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-111, Белки-3, Жиры-4, У/в-12
31	<b>Бутерброд с сыром</b> <i>Сыр твердых сортов, Масло сливочное, Хлеб пшеничный формовой</i>	ККал-106, Белки-3, У/в-11
151	<b>Молоко кипяченое</b>	ККал-80, Белки-4, Жиры-4, У/в-7
10	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-24, Белки-2, У/в-10

**Итого за Завтрак** ККал-321, Белки-12, Жиры-8, У/в-40

**Завтрак2**

95	<b>Яблоки свежие</b>	ККал-45, У/в-9
----	----------------------	----------------

**Итого за Завтрак2** ККал-45, У/в-9

**Обед**

42	<b>Салат из квашеной капусты с луком</b> <i>Капуста квашеная, Лук репчатый, Масло подсолнечное</i>	ККал-31, Белки-1, Жиры-2, У/в-2
152	<b>Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)</b> <i>Капуста, Свекла, Морковь, Лук репчатый, Картофель, Томат-паста, Масло подсолнечное, Сметана, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-58, Белки-1, Жиры-3, У/в-6
50	<b>Котлета рыбная любительская</b> <i>Минтай свежемороженый, Молоко пастеризованное, Морковь, Лук репчатый, Хлеб пшеничный формовой, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-53, Белки-3, Жиры-2, У/в-3
109	<b>Картофельное пюре</b> <i>Картофель, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-100, Белки-2, Жиры-3, У/в-15
151	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-78, У/в-24
10	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-24, Белки-2, У/в-10
31	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-54, Белки-2, У/в-10

**Итого за Обед** ККал-398, Белки-11, Жиры-10, У/в-70

**Полдник**

71	<b>Запеканка из творога с морковью</b> <i>Творог, Крупа манная, Морковь, Молоко пастеризованное, Сметана, Сахар-песок, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-91, Белки-5, Жиры-7, У/в-7
20	<b>Соус молочный (сладкий)</b> <i>Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Сахар-песок</i>	ККал-17, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
147	<b>Кефир/Ряженка</b>	ККал-74, Белки-4, Жиры-3, У/в-6

**Итого за Полдник** ККал-182, Белки-10, Жиры-11, У/в-15

**Итого за** ККал-946, Белки-33, Жиры-29, У/в-134

Заведующий  
ДОУ

*[Handwritten signature]*

*Иванченко О.А.*