

Меню ДОУ (МБДОУ 12 Ясли)

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

Завтрак

160	Суп молочный с крупой (Геркулес) <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Хлопья овсяные (Геркулес), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-112, Белки-3, Жиры-4, У/в-12
30	Бутерброд с сыром <i>Сыр твердых сортов, Масло сливочное, Хлеб пшеничный формовой</i>	ККал-103, Белки-3, У/в-11
150	Чай с молоком <i>Чай черный, Молоко пастеризованное, Сахар-песок</i>	ККал-77, Белки-1, Жиры-1, У/в-12
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-2, У/в-10

Итого за Завтрак ККал-316, Белки-9, Жиры-5, У/в-45**Завтрак2**

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

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

40	Икра свекольная <i>Свекла, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Томат-паста, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-46, Белки-1, Жиры-3, У/в-4
150	Щи из свежей капусты <i>Картофель, Капуста, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Сметана, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-45, Белки-1, Жиры-3, У/в-4
60	Суфле из отварной говядины <i>Мясо говядины, Яйцо куриное, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Мука пшеничная</i>	ККал-140, Белки-10, Жиры-8, У/в-1
19	Соус молочный <i>Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-20, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
110	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-98, Белки-3, У/в-17
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
28	Хлеб ржаной	ККал-49, Белки-2, У/в-9

Итого за Обед ККал-494, Белки-20, Жиры-15, У/в-64**Полдник**

86	Ленивые вареники с маслом <i>Творог, Мука пшеничная, Сахар-песок, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая, Масло сливочное</i>	ККал-168, Белки-7, Жиры-7, У/в-13
20	Соус молочный (сладкий) <i>Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Сахар-песок</i>	ККал-17, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
192	Кефир/Ряженка	ККал-96, Белки-6, Жиры-5, У/в-8

Итого за Полдник ККал-281, Белки-14, Жиры-13, У/в-23**Итого за** ККал-1136, Белки-43, Жиры-33, У/в-141Заведующий
ДОУ

Иванова

Иванова О.А.