

Меню ДОУ (МБДОУ 12 Ясли)

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

Завтрак

30	Яйцо отварное	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
152	Суп молочный с крупой (манка) <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Масло сливочное, Крупа манная, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-100, Белки-3, Жиры-4, У/в-13
24	Бутерброд с маслом <i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный формовой</i>	ККал-82, Белки-1, Жиры-4, У/в-10
152	Какао с молоком <i>Какао-порошок, Молоко пастеризованное, Сахар-песок</i>	ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-19
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-2, У/в-10

Итого за Завтрак ККал-343, Белки-12, Жиры-15, У/в-52

Завтрак2

30	Печенье весовое	ККал-75, Белки-3, Жиры-1, У/в-21
109	Сок фруктовый	ККал-61, Белки-1, У/в-14

Итого за Завтрак2 ККал-136, Белки-4, Жиры-1, У/в-35

Обед

39	Салат из свеклы с горошком консервированным <i>Свекла, Горошек зеленый консервированный, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-26, Белки-1, Жиры-2, У/в-2
150	Суп картофельный с крупой ячневой <i>Мясо говядины, Крупа ячневая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-72, Белки-1, Жиры-3, У/в-10
50	Суфле из печени <i>Печень говяжья, Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-90, Белки-8, Жиры-4, У/в-6
119	Капуста тушеная <i>Капуста, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-75, Белки-2, Жиры-4, У/в-5
149	Кисель из плодов сушеных <i>Сухофрукты, Крахмал картофельный, Сахар-песок</i>	ККал-101, У/в-23
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-2, У/в-10
29	Хлеб ржаной	ККал-51, Белки-2, У/в-10

Итого за Обед ККал-439, Белки-16, Жиры-13, У/в-66

Полдник

63	Шанежка наливная с яйцом <i>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Сметана, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Дрожжи сухие, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-111, Белки-2, Жиры-2, У/в-30
152	Молоко кипяченое	ККал-81, Белки-4, Жиры-4, У/в-7

Итого за Полдник ККал-192, Белки-6, Жиры-6, У/в-37

Итого за ККал-1 110, Белки-38, Жиры-35, У/в-190

Заведующий



С. С. Сидорова

И. В. Иванова