

Меню ДОУ (МБДОУ 12 Ясли)

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

Завтрак

100 **Омлет натуральный** ККал-164, Белки-8, Жиры-13, У/в-2

Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая

39 **Икра кабачковая
(промышленного
производства)** ККал-61, Белки-1, Жиры-3, У/в-3

23 **Бутерброд с маслом** ККал-79, Белки-1, Жиры-4, У/в-9

Масло сливочное, Хлеб пшеничный формовой

180 **Чай с сахаром** ККал-40, У/в-11

Чай черный, Сахар-песок

10 **Хлеб пшеничный** ККал-24, Белки-2, У/в-10

Итого за Завтрак ККал-368, Белки-12, Жиры-20, У/в-35

Завтрак2

90 **Сок томатный (готовый
продукт)** ККал-92, У/в-14

Итого за Завтрак2 ККал-92, У/в-14

Обед

41 **Икра свекольная** ККал-47, Белки-1, Жиры-3, У/в-4

Свекла, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Томат-паста, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая

151 **Суп картофельный с крупой
(перловая)** ККал-73, Белки-1, Жиры-3, У/в-10

Масло подсолнечное, Крупа перловая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая

82 **Рыба, тушенная с овощами** ККал-75, Белки-4, Жиры-4, У/в-4

Минтай свежемороженый, Морковь, Томат-паста, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая

111 **Картофель отварной** ККал-103, Белки-2, Жиры-3, У/в-14

Картофель, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая

149 **Компот из сухофруктов** ККал-77, У/в-24

Сахар-песок, Сухофрукты

10 **Хлеб пшеничный** ККал-24, Белки-2, У/в-10

29 **Хлеб ржаной** ККал-51, Белки-2, У/в-10

Итого за Обед ККал-450, Белки-12, Жиры-13, У/в-76

Полдник

30 **Печенье весовое** ККал-75, Белки-3, Жиры-1, У/в-21

178 **Кефир/Ряженка** ККал-89, Белки-5, Жиры-4, У/в-7

Итого за Полдник ККал-164, Белки-8, Жиры-5, У/в-28

Итого за ККал-1 074, Белки-32, Жиры-38, У/в-153

Заведующий



[Handwritten signature]

Шавченко О.А.