

**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
30	<b>Бутерброд с сыром</b> <i>Сыр твердых сортов, Масло сливочное, Хлеб пшеничный формовой</i>	ККал-103, Белки-3, У/в-11
149	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Кофейный напиток</i>	ККал-73, Белки-2, Жиры-2, У/в-12
10	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-24, Белки-2, У/в-10

**Итого за Завтрак** ККал-311, Белки-10, Жиры-6, У/в-45**Завтрак2**

101	<b>Сок томатный (готовый продукт)</b>	ККал-103, У/в-15
-----	---------------------------------------	------------------

**Итого за Завтрак2** ККал-103, У/в-15**Обед**

40	<b>Икра свекольная</b> <i>Свекла, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Томат-паста, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-46, Белки-1, Жиры-3, У/в-4
150	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b> <i>Картофель, Макароны изделия, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-67, Белки-2, Жиры-2, У/в-11
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
117	<b>Каша пшеничная вязкая</b> <i>Крупа пшеничная (яровая), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-119, Белки-2, Жиры-3, У/в-22
152	<b>Кисель из плодов сушеных</b> <i>Сухофрукты, Крахмал картофельный, Сахар-песок</i>	ККал-103, 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-466, Белки-12, Жиры-10, У/в-84**Полдник**

72	<b>Запеканка из творога</b> <i>Масло сливочное, Сметана, Творог, Яйцо куриное, Крупа манная, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-98, Белки-9, Жиры-9, У/в-12
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
201	<b>Кефир/Ряженка</b>	ККал-101, Белки-6, Жиры-5, У/в-8

**Итого за Полдник** ККал-216, Белки-16, Жиры-15, У/в-22**Итого за** ККал-1 096, Белки-38, Жиры-31, У/в-166Заведующий  
ДОУ