

Меню ДОУ (МБДОУ 12 Ясли)

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

Завтрак

158 **Суп молочный с крупой (пшено)** ККал-109, Белки-4, Жиры-4, У/в-12

Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Крупа пшено, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая

32 **Бутерброд с сыром** ККал-109, Белки-3, У/в-11

Сыр твердых сортов, Масло сливочное, Хлеб пшеничный формовой

148 **Какао с молоком** ККал-88, Белки-3, Жиры-2, У/в-19

Какао-порошок, Молоко пастеризованное, Сахар-песок

11 **Хлеб пшеничный** ККал-26, Белки-2, У/в-11

Итого за Завтрак ККал-332, Белки-12, Жиры-6, У/в-53

Завтрак2

96 **Яблоки свежие** ККал-45, У/в-9

Итого за Завтрак2 ККал-45, У/в-9

Обед

39 **Икра морковная** ККал-45, Белки-1, Жиры-3, У/в-4

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

152 **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

60 **Бифштекс** ККал-112, Белки-7, Жиры-7, У/в-1

Мясо свинина, Соль поваренная пищевая, Масло сливочное

10 **Соус томатный** ККал-7, У/в-1

Мука пшеничная, Масло сливочное, Томат-паста, Сахар-песок

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

Картофель, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая

152 **Компот из сухофруктов** ККал-79, У/в-24

Сахар-песок, Сухофрукты

21 **Хлеб пшеничный** ККал-49, Белки-2, У/в-10

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

Итого за Обед ККал-519, Белки-15, Жиры-16, У/в-74

Полдник

58 **Булочка Российская"** ККал-140, Белки-1, Жиры-3, У/в-37

Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Яйцо куриное, Дрожжи сухие, Соль поваренная пищевая

177 **Молоко кипяченое** ККал-94, Белки-5, Жиры-8, У/в-7

Итого за Полдник ККал-234, Белки-6, Жиры-11, У/в-44

Итого за ККал-1130, Белки-33, Жиры-33, У/в-180

Заведующий



[Handwritten signature]

Иванченко О.А.