

**Меню детского сада (ясли)**

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

**Завтрак**

180 **Суп молочный манный** Калорийность-244, Белки-5, Жиры-17, Углеводы-25

*молоко, крупа манная, масло сливочное крестьянское, сахар-песок*

40 **Бутерброды с сыром** Калорийность-112, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-13

*хлеб пшеничный, сыр "российский", масло сливочное крестьянское*

150 **Кофейный напиток с молоком** Калорийность-68, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-8

*молоко, сахар-песок, кофейный напиток*

**Итого за Завтрак** Калорийность-424, Белки-12, Жиры-25, Углеводы-46

**Завтрак 2**

120 **Компот из свежих плодов** Калорийность-29, Углеводы-7

*яблоки, сахар-песок, лимонная кислота*

**Итого за Завтрак 2** Калорийность-29, Углеводы-7

**Обед**

150 **Суп картофельный с клецками** Калорийность-60, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-8

*картофель, клецки мучные №128, морковь, лук, соль йодированная, масло растительное*

60 **Котлеты рубленые из птицы** Калорийность-174, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-15

*филе цыпленка, молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные*

110 **Каша вязкая гречневая** Калорийность-103, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15

*крупа гречневая, масло сливочное крестьянское, соль йодированная*

40 **Икра свекольная** Калорийность-47, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6

*свекла, томат-паста, лук, масло растительное, сахар-песок*

40 **Хлеб ржаной** Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13

150 **Кисель из повидла** Калорийность-67, Углеводы-17

*повидло, сахар-песок, крахмал, лимонная кислота*

**Итого за Обед** Калорийность-521, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-74

**Полдник**

60 **Котлеты рыбные запеченные** Калорийность-94, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12

*минтай с/м б/г потр., молоко, хлеб пшеничный*

110 **Картофель отварной** Калорийность-106, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-25

*картофель, масло сливочное крестьянское, соль йодированная*

40	<b>Капуста тушеная</b> <i>капуста, томат-паста, лук, масло растительное, сахар-песок, морковь, мука пшеничная</i>	Калорийность-35, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4
15	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-32, Белки-1, Углеводы-7
180	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай</i>	Калорийность-21, Углеводы-5

**Итого за Полдник** Калорийность-288, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-53

**Ужин**

70	<b>Фрукты свежие</b>	Калорийность-33, Углеводы-7
10	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-5
180	<b>Чай с лимоном</b> <i>лимона, сахар-песок, чай</i>	Калорийность-23, Углеводы-6

**Итого за Ужин** Калорийность-77, Белки-1, Углеводы-18

**Итого за день** Калорийность-1 339, Белки-32, Жиры-45, Углеводы-198

И.О. Кругликова фактическая  
заведующего А.В. стоимость,  
МБДОУ д/с руб.160,00  
№ 4

**Меню детского сада (детский сад)**

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

**Завтрак**

200	<b>Суп молочный манный</b> <i>молоко, крупа манная, масло сливочное крестьянское, сахар-песок</i>	Калорийность-271, Белки-6, Жиры-19, Углеводы-28
50	<b>Бутерброды с сыром</b> <i>хлеб пшеничный, сыр "российский", масло сливочное крестьянское</i>	Калорийность-140, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-16
180	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>молоко, сахар-песок, кофейный напиток</i>	Калорийность-82, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10

**Итого за Завтрак** Калорийность-493, Белки-15, Жиры-29, Углеводы-54

**Завтрак 2**

200	<b>Соки фруктовый (яблочный)</b>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-26
-----	----------------------------------	--

**Итого за Завтрак 2** Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-26

**Обед**

200	<b>Суп картофельный с клецками</b> <i>картофель, клецки мучные №128, морковь, лук, соль йодированная, масло растительное</i>	Калорийность-80, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-11
80	<b>Птица тушеная</b> <i>филе цыпленка, соус сметанный №372, соль йодированная</i>	Калорийность-165, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-18

130	<b>Каша вязкая гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное крестьянское, соль йодированная</i>	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17
60	<b>Икра свекольная</b> <i>свекла, томат-паста, лук, масло растительное, сахар-песок</i>	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-43, Белки-2, Углеводы-10
50	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
180	<b>Кисель из повидла</b> <i>повидло, сахар-песок, крахмал, лимонная кислота</i>	Калорийность-80, Углеводы-20

**Итого за Обед** Калорийность-647, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-102

**Полдник**

60	<b>Рыба припущенная</b> <i>минтай с/м б/г потр., лук, масло сливочное крестьянское, соль йодированная</i>	Калорийность-67, Белки-12, Жиры-2
130	<b>Картофель отварной</b> <i>картофель, масло сливочное крестьянское, соль йодированная</i>	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-29
60	<b>Капуста тушеная</b> <i>капуста, томат-паста, лук, масло растительное, сахар-песок, морковь, мука пшеничная</i>	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-6
10	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-5
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай</i>	Калорийность-23, Углеводы-6

**Итого за Полдник** Калорийность-288, Белки-18, Жиры-7, Углеводы-46

**Ужин**

70	<b>Фрукты свежие</b>	Калорийность-33, Углеводы-7
10	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-5
200	<b>Чай с лимоном</b> <i>лимоны, сахар-песок, чай</i>	Калорийность-26, Углеводы-6

**Итого за Ужин** Калорийность-80, Белки-1, Углеводы-18

**Итого за день** Калорийность-1 618, Белки-57, Жиры-57, Углеводы-246

И.О. заведующего  
МБДОУ д/с № 4

Кругликова А.В.

фактическая  
стоимость,  
руб.160,00