

Меню ДОУ (Детсад № 36 лето-осень)

| Выход (г) | Наименование блюда | Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|--|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 80 | Биточки рыбные | Белки-12, Жиры-3, У/в-6 |
| 130 | Картофель отварной с маслом. | Белки-3, Жиры-4, У/в-31 |
| 35 | Хлеб пшеничный формовой | Белки-3, Жиры-1, У/в-15 |
| 5 | Масло сливочное (порциями) | Жиры-4 |
| 200 | Чай с сахаром (лето) | У/в-8 |
| Итого за Завтрак | | Белки-18, Жиры-12, У/в-60 |
| <u>2 завтрак</u> | | |
| 85 | Яблоки | У/в-10 |
| Итого за 2 завтрак | | У/в-10 |
| <u>Обед</u> | | |
| 200 | Суп картофельный вегетарианский | Белки-1, Жиры-4, У/в-7 |
| 80 | Гуляш из отварной говядины | Белки-7, Жиры-6, У/в-14 |
| 130 | Макаронные изделия отварные | Белки-6, Жиры-5, У/в-30 |
| 50 | Икра кабачковая (лето) | Жиры-2, У/в-2 |
| 50 | Хлеб ржаной. | Белки-4, Жиры-1, У/в-24 |
| 180 | Компот из смеси сухофруктов | У/в-14 |
| Итого за Обед | | Белки-18, Жиры-18, У/в-91 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 70 | Крендель сахарный | Белки-6, Жиры-6, У/в-37 |
| 180 | Кисломолочный напиток | Белки-5, Жиры-5, У/в-7 |
| Итого за Полдник | | Белки-11, Жиры-11, У/в-44 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 200 | Суп молочный рисовый | Белки-5, Жиры-6, У/в-19 |
| 35 | Хлеб пшеничный формовой | Белки-3, Жиры-1, У/в-15 |
| 48 | Яйцо вареное. | Белки-6, Жиры-6 |
| 200 | Какао с молоком | Белки-3, Жиры-3, У/в-14 |
| Итого за Ужин | | Белки-17, Жиры-16, У/в-48 |
| Итого за день | | Белки-64, Жиры-57, У/в-253 |

И.О. заведующего

