

## Меню ДОУ (Ясли № 36 лето-осень)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
120	<b>Запеканка рисовая с творогом.</b>	Белки-5, Жиры-10, У/в-26
40	<b>Соус молочный сладкий</b>	Белки-1, Жиры-2, У/в-5
20	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	Белки-2, Жиры-1, У/в-9
5	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	Жиры-4
150	<b>Кофейный напиток с молоком.</b>	Белки-2, Жиры-2, У/в-11
<b>Итого за Завтрак</b>		Белки-10, Жиры-19, У/в-51
<b><u>2 завтрак</u></b>		
100	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные (Яблоко)</b>	Белки-1
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Белки-1
<b><u>Обед</u></b>		
150	<b>Свекольник</b>	Белки-3, Жиры-9, У/в-10
150	<b>Жаркое по-домашнему.</b>	Белки-7, Жиры-12, У/в-25
40	<b>Помидор свежий</b>	У/в-1
40	<b>Хлеб ржаной.</b>	Белки-3, У/в-20
150	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	У/в-12
<b>Итого за Обед</b>		Белки-13, Жиры-21, У/в-68
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Фрукты свежие (Яблоки)</b>	Белки-21, Жиры-1, У/в-2
25	<b>Вафли</b>	Белки-1, Жиры-2, У/в-39
150	<b>Кисломолочный напиток</b>	Белки-4, Жиры-4, У/в-6
<b>Итого за Полдник</b>		Белки-26, Жиры-7, У/в-47
<b>Итого за день</b>		Белки-50, Жиры-47, У/в-166



## Меню ДОУ (Детсад № 36 лето-осень)

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

### Завтрак

130	Запеканка рисовая с творогом.	Белки-5, Жиры-11, У/в-28
50	Соус молочный сладкий	Белки-2, Жиры-2, У/в-7
30	Хлеб пшеничный формовой	Белки-3, Жиры-1, У/в-13
5	Масло сливочное (порциями)	Жиры-4
200	Кофейный напиток с молоком.	Белки-3, Жиры-3, У/в-14

Итого за Завтрак Белки-13, Жиры-21, У/в-62

### 2 завтрак

100	Соки овощные, фруктовые и ягодные (Яблоко)	Белки-1
-----	---	---------

Итого за 2 завтрак Белки-1

### Обед

200	Свекольник	Белки-4, Жиры-12, У/в-13
180	Жаркое по-домашнему.	Белки-9, Жиры-14, У/в-31
50	Помидор свежий	У/в-1
50	Хлеб ржаной.	Белки-4, Жиры-1, У/в-24
180	Компот из смеси сухофруктов	У/в-14

Итого за Обед Белки-17, Жиры-27, У/в-83

### Полдник

100	Фрукты свежие (Яблоки)	Белки-21, Жиры-1, У/в-2
25	Вафли	Белки-1, Жиры-2, У/в-39
180	Кисломолочный напиток	Белки-5, Жиры-5, У/в-7

Итого за Полдник Белки-27, Жиры-8, У/в-48

### Ужин

200	Суп молочный пшеничный	Белки-5, Жиры-6, У/в-19
50	Хлеб пшеничный формовой	Белки-4, Жиры-2, У/в-21
200	Чай с сахаром..	У/в-12

Итого за Ужин Белки-9, Жиры-8, У/в-52

Итого за день Белки-67, Жиры-64, У/в-245

И.В.  
заведующего



Железнякова  
Ольга  
Александровна