

Меню ДОУ (Ясли № 36 лето-осень)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
105	<i>Запеканка из творога .</i>	Белки-4, Жиры-14, У/в-21
40	<i>Соус молочный сладкий</i>	Белки-1, Жиры-2, У/в-5
30	<i>Хлеб пшеничный формовой</i>	Белки-3, Жиры-1, У/в-13
5	<i>Масло сливочное (порциями)</i>	Жиры-4
150	<i>Чай с сахаром .</i>	У/в-6
Итого за Завтрак		Белки-8, Жиры-21, У/в-45
<u>2 завтрак</u>		
98	<i>Фрукты свежие (Яблоки)</i>	Белки-21, У/в-1
Итого за 2 завтрак		Белки-21, У/в-1
<u>Обед</u>		
150	<i>Щи из свежей капусты с картофелем..</i>	Белки-1, Жиры-4, У/в-9
60	<i>Котлеты из говядины</i>	Белки-8, Жиры-11, У/в-10
110	<i>Картофель отварной с маслом.</i>	Белки-2, Жиры-4, У/в-26
40	<i>Огурец свежий</i>	У/в-1
40	<i>Хлеб ржаной.</i>	Белки-3, У/в-20
150	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	У/в-12
Итого за Обед		Белки-14, Жиры-19, У/в-78
<u>Полдник</u>		
60	<i>Булочка домашняя"</i>	Белки-5, Жиры-9, У/в-34
150	<i>Кисломолочный напиток</i>	Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		Белки-9, Жиры-13, У/в-40
<u>Ужин</u>		
150	<i>Каша из овсянных хлопьев "Геркулес" жидкая</i>	Белки-5, Жиры-6, У/в-19
30	<i>Хлеб пшеничный формовой</i>	Белки-3, Жиры-1, У/в-13
49	<i>Яйцо вареное.</i>	Белки-6, Жиры-6
150	<i>Какао с молоком.</i>	Белки-3, Жиры-3, У/в-9
Итого за Ужин		Белки-17, Жиры-16, У/в-41
Итого за день		Белки-69, Жиры-69, У/в-205

И.о. заведующей И. Шаповалова
Алина Геннадьевна



Меню ДОУ (Детсад № 36 лето-осень)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
125	<i>Запеканка из творога .</i>	Белки-5, Жиры-17, У/в-25
50	<i>Соус молочный сладкий</i>	Белки-2, Жиры-2, У/в-7
40	<i>Хлеб пшеничный формовой</i>	Белки-3, Жиры-1, У/в-17
5	<i>Масло сливочное (порциями)</i>	Жиры-4
200	<i>Чай с сахаром .</i>	У/в-8
Итого за Завтрак		Белки-10, Жиры-24, У/в-57
<u>2 завтрак</u>		
98	<i>Фрукты свежие (Яблоки)</i>	Белки-21, У/в-1
Итого за 2 завтрак		Белки-21, У/в-1
<u>Обед</u>		
200	<i>Щи из свежей капусты с картофелем..</i>	Белки-2, Жиры-5, У/в-12
80	<i>Котлеты из говядины</i>	Белки-10, Жиры-15, У/в-13
130	<i>Картофель отварной с маслом.</i>	Белки-3, Жиры-4, У/в-31
50	<i>Огурец свежий</i>	У/в-1
50	<i>Хлеб ржаной.</i>	Белки-4, Жиры-1, У/в-24
180	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	У/в-14
Итого за Обед		Белки-19, Жиры-25, У/в-95
<u>Полдник</u>		
70	<i>Булочка домашняя"</i>	Белки-6, Жиры-10, У/в-39
180	<i>Кисломолочный напиток</i>	Белки-5, Жиры-5, У/в-7
Итого за Полдник		Белки-11, Жиры-15, У/в-46
<u>Ужин</u>		
200	<i>Каша из овсянных хлопьев "Геркулес" жидкая</i>	Белки-7, Жиры-8, У/в-26
40	<i>Хлеб пшеничный формовой</i>	Белки-3, Жиры-1, У/в-17
49	<i>Яйцо вареное.</i>	Белки-6, Жиры-6
200	<i>Какао с молоком.</i>	Белки-4, Жиры-4, У/в-12
Итого за Ужин		Белки-20, Жиры-19, У/в-55
Итого за день		Белки-81, Жиры-83, У/в-254

