

Меню ДОУ (Ясли № 36 лето-осень)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
96	Запеканка из творога .	Белки-4, Жиры-13, У/в-19
40	Соус молочный сладкий	Белки-1, Жиры-2, У/в-5
29	Хлеб пшеничный формовой	Белки-2, Жиры-1, У/в-12
5	Масло сливочное (порциями)	Жиры-4
150	Чай с сахаром .	У/в-6
Итого за Завтрак		Белки-7, Жиры-20, У/в-42
<u>2 завтрак</u>		
101	Фрукты свежие (Яблоки)	Белки-21, Жиры-1, У/в-2
Итого за 2 завтрак		Белки-21, Жиры-1, У/в-2
<u>Обед</u>		
152	Щи из свежей капусты с картофелем..	Белки-1, Жиры-4, У/в-9
68	Оладьи из печени по -кунцевски	Белки-11, Жиры-4, У/в-10
110	Картофель отварной с маслом.	Белки-2, Жиры-4, У/в-26
40	Огурец свежий	У/в-1
40	Хлеб ржаной.	Белки-3, У/в-20
150	Компот из смеси сухофруктов	У/в-12
Итого за Обед		Белки-17, Жиры-12, У/в-78
<u>Полдник</u>		
61	Булочка домашняя"	Белки-5, Жиры-9, У/в-34
152	Кисломолочный напиток	Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		Белки-9, Жиры-13, У/в-40
Итого за день		Белки-54, Жиры-46, У/в-162

И.о.
заведующегоЖелезнякова
Ольга
Александровна

Меню ДОУ (Детсад № 36 лето-осень)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
116	Запеканка из творога .	Белки-5, Жиры-16, У/в-23
50	Соус молочный сладкий	Белки-2, Жиры-2, У/в-7
38	Хлеб пшеничный формовой	Белки-3, Жиры-1, У/в-16
5	Масло сливочное (порциями)	Жиры-4
200	Чай с сахаром .	У/в-8
Итого за Завтрак		Белки-10, Жиры-23, У/в-54
<u>2 завтрак</u>		
101	Фрукты свежие (Яблоки)	Белки-21, Жиры-1, У/в-2
Итого за 2 завтрак		Белки-21, Жиры-1, У/в-2
<u>Обед</u>		
201	Щи из свежей капусты с картофелем..	Белки-2, Жиры-5, У/в-12
80	Оладьи из печени по -кунцевски	Белки-13, Жиры-4, У/в-11
130	Картофель отварной с маслом.	Белки-3, Жиры-4, У/в-31
50	Огурец 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-22, Жиры-14, У/в-93
<u>Полдник</u>		
70	Булочка домашняя"	Белки-6, Жиры-10, У/в-39
183	Кисломолочный напиток	Белки-5, Жиры-5, У/в-7
Итого за Полдник		Белки-11, Жиры-15, У/в-46
<u>Ужин</u>		
200	Каша из овсянных хлопьев "Геркулес" жидкая	Белки-7, Жиры-8, У/в-26
38	Хлеб пшеничный формовой	Белки-3, Жиры-1, У/в-16
49	Яйцо вареное.	Белки-6, Жиры-6
200	Кофейный напиток с молоком.	Белки-3, Жиры-3, У/в-14
Итого за Ужин		Белки-19, Жиры-18, У/в-56
Итого за день		Белки-83, Жиры-71, У/в-251

И.о.
заведующегоЖелезнакова
Ольга
Александровна