

Меню ДОУ (Детсад № 36 лето-осень)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
60	Рыба, тушенная в томате с овощами	Белки-4, Жиры-5, У/в-9
130	Каша пшеничная рассыпчатая	Белки-4, Жиры-4, У/в-23
30	Хлеб пшеничный формовой	Белки-3, Жиры-1, У/в-13
5	Масло сливочное (порциями)	Жиры-4
200	Чай с сахаром .	У/в-8
Итого за Завтрак		Белки-11, Жиры-14, У/в-53
<u>2 завтрак</u>		
100	Сок мультифруктовый	Белки-1, У/в-10
Итого за 2 завтрак		Белки-1, У/в-10
<u>Обед</u>		
180	Борщ летний	Белки-3, Жиры-4, У/в-13
80	Гуляш из говядины.	Белки-11, Жиры-9, У/в-2
100	Макаронны отварные с маслом.	Белки-4, Жиры-4, У/в-24
80	Икра кабачковая (лето)	Белки-1, Жиры-3, У/в-4
50	Хлеб ржаной.	Белки-4, Жиры-1, У/в-24
180	Компот из смеси сухофруктов	У/в-14
Итого за Обед		Белки-23, Жиры-21, У/в-81
<u>Полдник</u>		
49	Бутерброд с повидлом	Белки-3, У/в-17
180	Кисломолочный напиток	Белки-5, Жиры-5, У/в-7
Итого за Полдник		Белки-8, Жиры-5, У/в-24
<u>Ужин</u>		
200	Суп молочный с крупой (Манная)	Белки-6, Жиры-5, У/в-29
30	Хлеб пшеничный формовой	Белки-3, Жиры-1, У/в-13
200	Кофейный напиток с молоком.	Белки-3, Жиры-3, У/в-14
Итого за Ужин		Белки-12, Жиры-9, У/в-56
Итого за день		Белки-55, Жиры-49, У/в-224



Меню ДОУ (Ясли № 36 лето-осень)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
50	Рыба, тушеная в томате с овощами	Белки-4, Жиры-4, У/в-8
110	Каша пшеничная рассыпчатая	Белки-3, Жиры-3, У/в-19
20	Хлеб пшеничный формовой	Белки-2, Жиры-1, У/в-9
5	Масло сливочное (порциями)	Жиры-4
150	Чай с сахаром.	У/в-6
Итого за Завтрак		
<u>2 завтрак</u>		
100	Сок мультифруктовый	Белки-1, У/в-10
Итого за 2 завтрак		
<u>Обед</u>		
150	Борщ летний	Белки-2, Жиры-3, У/в-10
70	Гуляш из говядины.	Белки-10, Жиры-8, У/в-2
100	Макароны отварные с маслом.	Белки-4, Жиры-4, У/в-24
60	Икра кабачковая (лето)	Жиры-2, У/в-3
40	Хлеб ржаной.	Белки-3, У/в-20
150	Компот из смеси сухофруктов	У/в-12
Итого за Обед		
<u>Полдник</u>		
49	Бутерброд с повидлом	Белки-3, У/в-17
150	Кисломолочный напиток	Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		
<u>Ужин</u>		
150	Суп молочный с крупой (Манная)	Белки-4, Жиры-4, У/в-22
20	Хлеб пшеничный формовой	Белки-2, Жиры-1, У/в-9
150	Кофейный напиток с молоком.	Белки-2, Жиры-2, У/в-11
Итого за Ужин		
Итого за день		

