

Меню ДОУ (Ясли № 36 лето-осень)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша из овсянных хлопьев "Геркулес" жидкая	Белки-5, Жиры-6, У/в-19
30	Хлеб пшеничный формовой	Белки-3, Жиры-1, У/в-13
5	Масло сливочное (порциями)	Жиры-4
10	Сыр полутвердый (порциями)	Белки-2, Жиры-3
150	Чай с сахаром.	У/в-6
Итого за Завтрак		Белки-10, Жиры-14, У/в-38
<u>2 завтрак</u>		
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные (Мультифрукт)	Белки-1
Итого за 2 завтрак		Белки-1
<u>Обед</u>		
150	Суп из овощей.	Белки-1, Жиры-3, У/в-8
60	тефтели из говядины в молочном соусе	Белки-14, Жиры-10, У/в-167
110	Картофель отварной с маслом.	Белки-2, Жиры-4, У/в-26
40	Помидор свежий	У/в-1
40	Хлеб ржаной.	Белки-3, У/в-20
150	Компот из смеси сухофруктов	У/в-12
Итого за Обед		Белки-20, Жиры-17, У/в-234
<u>Полдник</u>		
25	Печенье	Белки-2, Жиры-2, У/в-19
150	Кисломолочный напиток	Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		Белки-6, Жиры-6, У/в-25
<u>Ужин</u>		
100	Вареники ленивые со сметаной	Белки-6, Жиры-11, У/в-24
30	Хлеб пшеничный формовой	Белки-3, Жиры-1, У/в-13
105	Фрукты свежие (Яблоки)	Белки-22, Жиры-1, У/в-2
150	Какао с молоком	Белки-2, Жиры-2, У/в-10
Итого за Ужин		Белки-33, Жиры-15, У/в-49
Итого за день		Белки-70, Жиры-52, У/в-346

И.о.
заведующего



08.07.2022

Меню ДОУ (Детсад № 36 лето-осень)

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

Завтрак

200	Каша из овсянных хлопьев "Геркулес" жидкая	Белки-7, Жиры-8, У/в-26
35	Хлеб пшеничный формовой	Белки-3, Жиры-1, У/в-15
5	Масло сливочное (порциями)	Жиры-4
13	Сыр полутвердый (порциями)	Белки-3, Жиры-4
200	Чай с сахаром .	У/в-8

Итого за Завтрак Белки-13, Жиры-17, У/в-49

2 завтрак

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

Итого за 2 завтрак Белки-1

Обед

200	Суп из овощей .	Белки-2, Жиры-4, У/в-11
80	тефтели из говядины в молочном соусе	Белки-19, Жиры-14, У/в-223
130	Картофель отварной с маслом.	Белки-3, Жиры-4, 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-28, Жиры-23, У/в-304

Полдник

50	Печенье	Белки-4, Жиры-5, У/в-37
200	Кисломолочный напиток	Белки-6, Жиры-5, У/в-8

Итого за Полдник Белки-10, Жиры-10, У/в-45

Ужин

120	Вареники ленивые со сметаной	Белки-7, Жиры-14, У/в-29
35	Хлеб пшеничный формовой	Белки-3, Жиры-1, У/в-15
105	Фрукты свежие (Яблоки)	Белки-22, Жиры-1, У/в-2
200	Какао с молоком	Белки-3, Жиры-3, У/в-14

Итого за Ужин Белки-35, Жиры-19, У/в-60

Итого за день Белки-87, Жиры-69, У/в-458

И.о.
заведующего

