

# Меню ДОУ (Детсад № 36 лето-осень)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
78	<b>Рыба, тушеная в томате с овощами</b>	Белки-6, Жиры-7, У/в-12
131	<b>Каша пшеничная рассыпчатая</b>	Белки-4, Жиры-4, У/в-23
30	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	Белки-3, Жиры-1, У/в-13
5	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	Жиры-4
203	<b>Чай с сахаром .</b>	У/в-8
<b>Итого за Завтрак</b>		Белки-13, Жиры-16, У/в-56
<b><u>2 завтрак</u></b>		
100	<b>Фрукты свежие (Яблоки)</b>	Белки-21, Жиры-1, У/в-2
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Белки-21, Жиры-1, У/в-2
<b><u>Обед</u></b>		
209	<b>Борщ летний</b>	Белки-3, Жиры-5, У/в-15
185	<b>Плов из говядины</b>	Белки-9, Жиры-17, У/в-39
80	<b>Икра кабачковая (лето)</b>	Белки-1, Жиры-3, У/в-4
48	<b>Хлеб ржаной.</b>	Белки-4, У/в-23
183	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	У/в-14
<b>Итого за Обед</b>		Белки-17, Жиры-25, У/в-95
<b><u>Полдник</u></b>		
71	<b>Пирожки печеные с яблоками</b>	Белки-6, Жиры-5, У/в-41
179	<b>Кисломолочный напиток</b>	Белки-5, Жиры-4, У/в-7
<b>Итого за Полдник</b>		Белки-11, Жиры-9, У/в-48
<b><u>Ужин</u></b>		
202	<b>Суп молочный с крупой (Манная)</b>	Белки-6, Жиры-5, У/в-29
50	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	Белки-4, Жиры-2, У/в-21
202	<b>Кофейный напиток с молоком.</b>	Белки-3, Жиры-3, У/в-15
<b>Итого за Ужин</b>		Белки-13, Жиры-10, У/в-65
<b>Итого за день</b>		Белки-75, Жиры-61, У/в-266

И.о.  
заведующего

## 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>		
57	<b>Рыба, тушеная в томате с овощами</b>	Белки-4, Жиры-5, У/в-9
110	<b>Каша пшеничная рассыпчатая</b>	Белки-3, Жиры-3, У/в-19
20	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	Белки-2, Жиры-1, У/в-9
5	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	Жиры-4
153	<b>Чай с сахаром .</b>	У/в-6
<b>Итого за Завтрак</b>		Белки-9, Жиры-13, У/в-43
<b><u>2 завтрак</u></b>		
100	<b>Фрукты свежие (Яблоки)</b>	Белки-21, Жиры-1, У/в-2
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Белки-21, Жиры-1, У/в-2
<b><u>Обед</u></b>		
155	<b>Борщ летний</b>	Белки-2, Жиры-3, У/в-11
160	<b>Плов из говядины</b>	Белки-8, Жиры-14, У/в-34
58	<b>Икра кабачковая (лето)</b>	Жиры-2, У/в-3
38	<b>Хлеб ржаной.</b>	Белки-3, У/в-19
153	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	У/в-12
<b>Итого за Обед</b>		Белки-13, Жиры-19, У/в-79
<b><u>Полдник</u></b>		
59	<b>Пирожки печеные с яблоками</b>	Белки-5, Жиры-4, У/в-34
150	<b>Кисломолочный напиток</b>	Белки-4, Жиры-4, У/в-6
<b>Итого за Полдник</b>		Белки-9, Жиры-8, У/в-40
<b>Итого за день</b>		Белки-52, Жиры-41, У/в-164

И.о.  
заведующегоЖелезничкова  
Ольга  
Александровна