

Меню ДОУ (Ясли № 36 лето-осень)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
151	Каша из овсянных хлопьев "Геркулес" жидкая	Белки-5, Жиры-6, У/в-20
29	Хлеб пшеничный формовой	Белки-2, Жиры-1, У/в-12
5	Масло сливочное (порциями)	Жиры-4
10	Сыр полутвердый (порциями)	Белки-2, Жиры-3
151	Чай с сахаром .	У/в-6
Итого за Завтрак		Белки-9, Жиры-14, У/в-38
<u>2 завтрак</u>		
101	Сок мультифруктовый	Белки-1, У/в-10
Итого за 2 завтрак		Белки-1, У/в-10
<u>Обед</u>		
150	Суп из овощей .	Белки-1, Жиры-3, У/в-8
59	тефтели из говядины в молочном соусе	Белки-14, Жиры-10, У/в-165
111	Картофель отварной с маслом.	Белки-2, Жиры-4, У/в-27
40	Помидор свежий	У/в-1
40	Хлеб ржаной.	Белки-3, У/в-20
151	Компот из смеси сухофруктов	У/в-12
Итого за Обед		Белки-20, Жиры-17, У/в-233
<u>Полдник</u>		
25	Вафли	Белки-1, Жиры-2, У/в-39
150	Кисломолочный напиток	Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		Белки-5, Жиры-6, У/в-45
Итого за день		Белки-35, Жиры-37, У/в-326


И.о.
заведующего



Железнякова
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>		
201	Каша из овсянных хлопьев "Геркулес" жидкая	Белки-7, Жиры-8, У/в-26
33	Хлеб пшеничный формовой	Белки-3, Жиры-1, У/в-14
5	Масло сливочное (порциями)	Жиры-4
13	Сыр полутвердый (порциями)	Белки-3, Жиры-4
201	Чай с сахаром .	У/в-8
Итого за Завтрак		Белки-13, Жиры-17, У/в-48
<u>2 завтрак</u>		
101	Сок мультифруктовый	Белки-1, У/в-10
Итого за 2 завтрак		Белки-1, У/в-10
<u>Обед</u>		
202	Суп из овощей .	Белки-2, Жиры-4, У/в-11
81	тефтели из говядины в молочном соусе	Белки-19, Жиры-14, У/в-226
131	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
181	Компот из смеси сухофруктов	У/в-14
Итого за Обед		Белки-28, Жиры-23, У/в-307
<u>Полдник</u>		
50	Вафли	Белки-3, Жиры-3, У/в-77
199	Кисломолочный напиток	Белки-6, Жиры-5, У/в-8
Итого за Полдник		Белки-9, Жиры-8, У/в-85
<u>Ужин</u>		
119	Вареники ленивые со сметаной	Белки-7, Жиры-14, У/в-29
33	Хлеб пшеничный формовой	Белки-3, Жиры-1, У/в-14
100	Фрукты свежие (Яблоки)	Белки-21, Жиры-1, У/в-2
201	Какао с молоком	Белки-3, Жиры-3, У/в-14
Итого за Ужин		Белки-34, Жиры-19, У/в-59
Итого за день		Белки-85, Жиры-67, У/в-509

И.о.
заведующего


Железнякова
Ольга
Александровна

