

Меню ДОУ (Ясли № 36 лето-осень)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
152	Суп молочный с крупой (Пшеничная)	Белки-3, Жиры-3, У/в-20
30	Хлеб пшеничный формовой	Белки-3, Жиры-1, У/в-13
5	Масло сливочное (порциями)	Жиры-4
36	Яйцо вареное.	Белки-5, Жиры-4
150	Чай с сахаром .	У/в-6
Итого за Завтрак		Белки-11, Жиры-12, У/в-39
<u>Обед</u>		
151	Суп картофельный с фрикадельками	Белки-7, Жиры-8, У/в-11
61	Печень тушенная в соусе сметанном	Белки-10, Жиры-5, У/в-6
110	Каша гречневая рассыпчатая"	Белки-7, Жиры-5, У/в-27
40	Помидор свежий	У/в-1
38	Хлеб ржаной.	Белки-3, У/в-19
150	Компот из смеси сухофруктов	У/в-12
Итого за Обед		Белки-27, Жиры-18, У/в-76
<u>Полдник</u>		
25	Вафли	Белки-1, Жиры-2, У/в-39
148	Кисломолочный напиток	Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		Белки-5, Жиры-6, У/в-45
Итого за день		Белки-43, Жиры-36, У/в-160

И.с.
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>		
202	Суп молочный с крупой (Пшеничная)	Белки-4, Жиры-5, У/в-27
40	Хлеб пшеничный формовой	Белки-3, Жиры-1, У/в-17
5	Масло сливочное (порциями)	Жиры-4
36	Яйцо вареное.	Белки-5, Жиры-4
200	Чай с сахаром .	У/в-8
Итого за Завтрак		Белки-12, Жиры-14, У/в-52
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с фрикадельками	Белки-10, Жиры-10, У/в-15
81	Печень тушеная в соусе сметанном	Белки-13, Жиры-6, У/в-8
130	Каша гречневая рассыпчатая"	Белки-8, Жиры-6, У/в-32
50	Помидор свежий	У/в-1
48	Хлеб ржаной.	Белки-4, У/в-23
180	Компот из смеси сухофруктов	У/в-14
Итого за Обед		Белки-35, Жиры-22, У/в-93
<u>Полдник</u>		
50	Вафли	Белки-3, Жиры-3, У/в-77
197	Кисломолочный напиток	Белки-6, Жиры-5, У/в-8
Итого за Полдник		Белки-9, Жиры-8, У/в-85
<u>Ужин</u>		
123	Сырники из творога запеченные	Белки-19, Жиры-7, У/в-22
31	Соус сметанный	Белки-1, Жиры-1, У/в-2
40	Хлеб пшеничный формовой	Белки-3, Жиры-1, У/в-17
102	Фрукты свежие (Яблоки)	Белки-21, Жиры-1, У/в-2
183	Молоко кипяченое.	Белки-5, Жиры-5, У/в-9
Итого за Ужин		Белки-49, Жиры-15, У/в-52
Итого за день		Белки-105, Жиры-59, У/в-282

И.о.
заведующего

Железнякова
Ольга
Александровна

