

## 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>		
120	Омлет натуральный..	Белки-4, Жиры-5, У/в-3
50	Огурец свежий	У/в-1
28	Хлеб пшеничный формовой	Белки-2, Жиры-1, У/в-12
5	Масло сливочное (порциями)	Жиры-4
10	Сыр полутвердый (порциями)	Белки-2, Жиры-3
150	Чай с сахаром .	У/в-6
<b>Итого за Завтрак</b>		Белки-8, Жиры-13, У/в-22
<b><u>2 завтрак</u></b>		
103	Соки овощные, фруктовые и ягодные (Яблоко)	Белки-1
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Белки-1
<b><u>Обед</u></b>		
152	Суп картофельный с бобовыми	Белки-4, Жиры-3, У/в-15
62	Котлеты из птицы припущенные	Белки-7, Жиры-21, У/в-114
110	Каша вязкая с маслом (пшеничная)	Белки-5, Жиры-3, У/в-21
61	Икра кабачковая (лето)	Жиры-2, У/в-3
39	Хлеб ржаной.	Белки-3, У/в-19
149	Компот из смеси сухофруктов	У/в-12
<b>Итого за Обед</b>		Белки-19, Жиры-29, У/в-184
<b><u>Полдник</u></b>		
60	Булочка дорожная.	Белки-5, Жиры-8, У/в-26
153	Кисломолочный напиток	Белки-4, Жиры-4, У/в-6
<b>Итого за Полдник</b>		Белки-9, Жиры-12, У/в-32
<b><u>Ужин</u></b>		
158	Рагу из овощей	Белки-2, Жиры-8, У/в-8
18	Хлеб пшеничный формовой	Белки-2, Жиры-1, У/в-8
102	Фрукты свежие (Яблоки)	Белки-21, Жиры-1, У/в-2
151	Кофейный напиток с молоком.	Белки-2, Жиры-2, У/в-11
<b>Итого за Ужин</b>		Белки-27, Жиры-12, У/в-29
<b>Итого за день</b>		Белки-64, Жиры-66, У/в-267



# Меню ДОУ (Детсад № 36 лето-осень)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
120	Омлет натуральный..	Белки-4, Жиры-5, У/в-3
50	Огурец свежий	У/в-1
32	Хлеб пшеничный формовой	Белки-3, Жиры-1, У/в-14
5	Масло сливочное (порциями)	Жиры-4
13	Сыр полутвердый (порциями)	Белки-3, Жиры-4
200	Чай с сахаром .	У/в-8
<b>Итого за Завтрак</b>		Белки-10, Жиры-14, У/в-26
<u>2 завтрак</u>		
103	Соки овощные, фруктовые и ягодные (Яблоко)	Белки-1
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Белки-1
<u>Обед</u>		
204	Суп картофельный с бобовыми	Белки-5, Жиры-4, У/в-20
72	Котлеты из птицы припущенные	Белки-8, Жиры-24, У/в-133
130	Каша вязкая с маслом (пшеничная)	Белки-6, Жиры-4, У/в-25
50	Икра кабачковая (лето)	Жиры-2, У/в-2
49	Хлеб ржаной.	Белки-4, У/в-24
180	Компот из смеси сухофруктов	У/в-14
<b>Итого за Обед</b>		Белки-23, Жиры-34, У/в-218
<u>Полдник</u>		
71	Булочка дорожная.	Белки-6, Жиры-9, У/в-31
183	Кисломолочный напиток	Белки-5, Жиры-5, У/в-7
<b>Итого за Полдник</b>		Белки-11, Жиры-14, У/в-38
<u>Ужин</u>		
158	Рагу из овощей	Белки-2, Жиры-8, У/в-8
28	Хлеб пшеничный формовой	Белки-2, Жиры-1, У/в-12
102	Фрукты свежие (Яблоки)	Белки-21, Жиры-1, У/в-2
201	Кофейный напиток с молоком.	Белки-3, Жиры-3, У/в-14
<b>Итого за Ужин</b>		Белки-28, Жиры-13, У/в-36
<b>Итого за день</b>		Белки-73, Жиры-75, У/в-318

