

Меню ДОУ (Детсад № 36 лето-осень)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Суп молочный с крупой (Манная)	Белки-6, Жиры-5, У/в-29
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	Кофейный напиток с молоком (лето)	Белки-3, Жиры-3, У/в-14
Итого за Завтрак		Белки-15, Жиры-17, У/в-58
<u>Обед</u>		
150	Борщ с капустой и картофелем (лето)	Белки-1, Жиры-4, У/в-8
82	Котлеты из говядины	Белки-10, Жиры-15, У/в-14
130	Пюре картофельное"	Белки-3, Жиры-4, У/в-19
50	Огурец 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-18, Жиры-24, У/в-80
<u>Полдник</u>		
50	Вафли	Белки-3, Жиры-3, У/в-77
200	Кисломолочный напиток	Белки-6, Жиры-5, У/в-8
Итого за Полдник		Белки-9, Жиры-8, У/в-85
<u>Ужин</u>		
81	Рыба запеченная в сметанном соусе (лето)	Белки-6, Жиры-7, У/в-13
130	Каша пшеничная рассыпчатая (лето)	Белки-6, Жиры-6, У/в-34
50	Кабачки припущенные	Жиры-2, У/в-3
30	Хлеб пшеничный формовой	Белки-3, Жиры-1, У/в-13
200	Чай с сахаром (лето)	У/в-8
Итого за Ужин		Белки-15, Жиры-16, У/в-71
Итого за день		Белки-57, Жиры-65, У/в-294

И.о.
заведующегоЖелезнякова
Ольга
Александровна

17.08.2022

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	Суп молочный с крупой (Манная)	Белки-4, Жиры-4, У/в-22
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
180	Кофейный напиток с молоком (лето)	Белки-3, Жиры-2, У/в-13
Итого за Завтрак		Белки-12, Жиры-14, У/в-48
<u>Обед</u>		
200	Борщ с капустой и картофелем (лето)	Белки-2, Жиры-5, У/в-11
63	Котлеты из говядины	Белки-8, Жиры-11, У/в-11
110	Пюре картофельное"	Белки-3, Жиры-4, У/в-16
40	Огурец свежий	У/в-1
40	Хлеб ржаной.	Белки-3, У/в-20
150	Компот из смеси сухофруктов	У/в-12
Итого за Обед		Белки-16, Жиры-20, У/в-71
<u>Полдник</u>		
25	Вафли	Белки-1, Жиры-2, У/в-39
180	Кисломолочный напиток	Белки-5, Жиры-5, У/в-7
Итого за Полдник		Белки-6, Жиры-7, У/в-46
<u>Ужин</u>		
57	Рыба запеченная в сметанном соусе (лето)	Белки-4, Жиры-5, У/в-9
110	Каша пшеничная рассыпчатая (лето)	Белки-5, Жиры-5, У/в-29
40	Кабачки припущенные	Жиры-2, У/в-2
25	Хлеб пшеничный формовой	Белки-2, Жиры-1, У/в-11
150	Чай с сахаром (лето)	У/в-6
Итого за Ужин		Белки-11, Жиры-13, У/в-57
Итого за день		Белки-45, Жиры-54, У/в-222

И.о.
заведующего


 Железнякова
 Ольга
 Александровна