

Меню ДОУ (Детсад № 36 лето-осень)

| Выход (г) | Наименование блюда | Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|---|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 49 | <i>Яйцо вареное.</i> | Белки-6, Жиры-6 |
| 118 | <i>Капуста тушеная</i> | Белки-3, Жиры-4, У/в-13 |
| 30 | <i>Хлеб пшеничный формовой</i> | Белки-3, Жиры-1, У/в-13 |
| 5 | <i>Масло сливочное (порциями)</i> | Жиры-4 |
| 13 | <i>Сыр полутвердый (порциями)</i> | Белки-3, Жиры-4 |
| 200 | <i>Чай с сахаром .</i> | У/в-8 |
| Итого за Завтрак | | Белки-15, Жиры-19, У/в-34 |
| <u>Обед</u> | | |
| 200 | <i>Суп с макаронными изделиями и картофелем</i> | Белки-2, Жиры-3, У/в-15 |
| 80 | <i>Птица тушеная</i> | Белки-8, Жиры-8, У/в-184 |
| 130 | <i>Пюре картофельное"</i> | Белки-3, Жиры-4, У/в-19 |
| 50 | <i>Огурец свежий</i> | У/в-1 |
| 50 | <i>Хлеб ржаной.</i> | Белки-4, Жиры-1, У/в-24 |
| 180 | <i>Компот из смеси сухофруктов</i> | У/в-14 |
| Итого за Обед | | Белки-17, Жиры-16, У/в-257 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 80 | <i>Ватрушка с творожным фаршем</i> | Белки-8, Жиры-10, У/в-41 |
| 182 | <i>Кисломолочный напиток</i> | Белки-5, Жиры-5, У/в-7 |
| Итого за Полдник | | Белки-13, Жиры-15, У/в-48 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 201 | <i>Каша молочная с крупой (Манная)</i> | Белки-6, Жиры-7, У/в-26 |
| 50 | <i>Хлеб пшеничный формовой</i> | Белки-4, Жиры-2, У/в-21 |
| 180 | <i>Молоко кипяченое.</i> | Белки-5, Жиры-5, У/в-8 |
| Итого за Ужин | | Белки-15, Жиры-14, У/в-55 |
| Итого за день | | Белки-60, Жиры-64, У/в-394 |

И.о.
заведующегоЖелезнякова
Ольга
Александровна

Меню ДОУ (Ясли № 36 лето-осень)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|---|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 49 | Яйцо вареное. | Белки-6, Жиры-6 |
| 111 | Капуста тушеная | Белки-2, Жиры-4, У/в-12 |
| 20 | Хлеб пшеничный формовой | Белки-2, Жиры-1, У/в-9 |
| 5 | Масло сливочное (порциями) | Жиры-4 |
| 10 | Сыр полутвердый (порциями) | Белки-2, Жиры-3 |
| 150 | Чай с сахаром . | У/в-6 |
| Итого за Завтрак | | Белки-12, Жиры-18, У/в-27 |
| <u>Обед</u> | | |
| 151 | Суп с макаронными изделиями и картофелем | Белки-2, Жиры-3, У/в-11 |
| 61 | Птица тушеная | Белки-6, Жиры-6, У/в-140 |
| 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-14, Жиры-13, У/в-200 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 70 | Ватрушка с творожным фаршем | Белки-7, Жиры-8, У/в-36 |
| 152 | Кисломолочный напиток | Белки-4, Жиры-4, У/в-6 |
| Итого за Полдник | | Белки-11, Жиры-12, У/в-42 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 150 | Каша молочная с крупой (Манная) (ясли) | Белки-4, Жиры-5, У/в-16 |
| 40 | Хлеб пшеничный формовой | Белки-3, Жиры-1, У/в-17 |
| 150 | Молоко кипяченое. | Белки-4, Жиры-4, У/в-7 |
| Итого за Ужин | | Белки-11, Жиры-10, У/в-40 |
| Итого за день | | Белки-48, Жиры-53, У/в-309 |

И.о.
заведующегоЖелезнякова
Ольга
Александровна