

## Меню ДОУ (Детсад № 36 лето-осень)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
70	<i>Биточки рыбные</i>	Белки-10, Жиры-2, У/в-5
130	<i>Картофель отварной с маслом.</i>	Белки-3, Жиры-4, У/в-31
40	<i>Хлеб пшеничный формовой</i>	Белки-3, Жиры-1, У/в-17
5	<i>Масло сливочное (порциями)</i>	Жиры-4
200	<i>Чай с сахаром (лето)</i>	У/в-8
<b>Итого за Завтрак</b>		Белки-16, Жиры-11, У/в-61
<u>2 завтрак</u>		
85	<i>Яблоки</i>	У/в-10
<b>Итого за 2 завтрак</b>		У/в-10
<u>Обед</u>		
200	<i>Суп картофельный вегетарианский</i>	Белки-1, Жиры-4, У/в-7
80	<i>Гуляш из отварной говядины</i>	Белки-7, Жиры-6, У/в-14
130	<i>Каша пшеничная рассыпчатая (лето)</i>	Белки-6, Жиры-6, У/в-34
50	<i>Икра кабачковая (лето)</i>	Жиры-2, У/в-2
50	<i>Хлеб ржаной.</i>	Белки-4, Жиры-1, У/в-24
180	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	У/в-14
<b>Итого за Обед</b>		Белки-18, Жиры-19, У/в-95
<u>Полдник</u>		
70	<i>Крендель сахарный</i>	Белки-6, Жиры-6, У/в-37
180	<i>Кисломолочный напиток</i>	Белки-5, Жиры-5, У/в-7
<b>Итого за Полдник</b>		Белки-11, Жиры-11, У/в-44
<u>Ужин</u>		
200	<i>Каша геркулесовая молочная</i>	Белки-7, Жиры-11, У/в-26
40	<i>Хлеб пшеничный формовой</i>	Белки-3, Жиры-1, У/в-17
49	<i>Яйцо вареное.</i>	Белки-6, Жиры-6
200	<i>Какао с молоком</i>	Белки-3, Жиры-3, У/в-14
<b>Итого за Ужин</b>		Белки-19, Жиры-21, У/в-57
<b>Итого за день</b>		Белки-64, Жиры-62, У/в-267

И.о.  
заведующего



## 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>		
60	<b>Биточки рыбные</b>	Белки-9, Жиры-2, У/в-4
110	<b>Картофель отварной с маслом.</b>	Белки-2, Жиры-4, У/в-26
30	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	Белки-3, Жиры-1, У/в-13
5	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	Жиры-4
150	<b>Чай с сахаром (лето)</b>	У/в-6
<b>Итого за Завтрак</b>		
<b><u>2 завтрак</u></b>		
85	<b>Яблоки</b>	У/в-10
<b>Итого за 2 завтрак</b>		
<b><u>Обед</u></b>		
150	<b>Суп картофельный вегетарианский</b>	Белки-1, Жиры-3, У/в-5
70	<b>Гуляши из отварной говядины</b>	Белки-6, Жиры-5, У/в-13
110	<b>Каша пшеничная рассыпчатая (лето)</b>	Белки-5, Жиры-5, У/в-29
40	<b>Икра кабачковая (лето)</b>	Жиры-1, У/в-2
40	<b>Хлеб ржаной.</b>	Белки-3, У/в-20
150	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	У/в-12
<b>Итого за Обед</b>		
<b><u>Полдник</u></b>		
60	<b>Крендель сахарный</b>	Белки-5, Жиры-5, У/в-32
150	<b>Кисломолочный напиток</b>	Белки-4, Жиры-4, У/в-6
<b>Итого за Полдник</b>		
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Каша геркулесовая молочная</b>	Белки-5, Жиры-8, У/в-19
30	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	Белки-3, Жиры-1, У/в-13
49	<b>Яйцо вареное.</b>	Белки-6, Жиры-6
150	<b>Какао с молоком</b>	Белки-2, Жиры-2, У/в-10
<b>Итого за Ужин</b>		
<b>Итого за день</b>		
Белки-54, Жиры-51, У/в-220		

И.о.  
заведующего

