

## Меню ДОУ (Детсад № 36 лето-осень)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
120	<b>Запеканка из творога .</b>	Белки-5, Жиры-16, У/в-24
49	<b>Соус молочный сладкий</b>	Белки-2, Жиры-2, У/в-7
39	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	Белки-3, Жиры-1, У/в-17
5	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	Жиры-4
200	<b>Чай с сахаром .</b>	У/в-8
<b>Итого за Завтрак</b>		Белки-10, Жиры-23, У/в-56
<b><u>Обед</u></b>		
200	<b>Щи из свежей капусты с картофелем..</b>	Белки-2, Жиры-5, У/в-12
84	<b>Котлеты из говядины (лето)</b>	Белки-11, Жиры-15, У/в-14
130	<b>Картофель отварной с маслом.</b>	Белки-3, Жиры-4, У/в-31
52	<b>Огурец свежий</b>	У/в-1
51	<b>Хлеб ржаной.</b>	Белки-4, Жиры-1, У/в-25
180	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	У/в-14
<b>Итого за Обед</b>		Белки-20, Жиры-25, У/в-97
<b><u>Полдник</u></b>		
70	<b>Булочка домашняя"</b>	Белки-6, Жиры-10, У/в-39
183	<b>Кисломолочный напиток</b>	Белки-5, Жиры-5, У/в-7
<b>Итого за Полдник</b>		Белки-11, Жиры-15, У/в-46
<b><u>Ужин</u></b>		
197	<b>Каша из овсянных хлопьев "Геркулес" жидкая</b>	Белки-7, Жиры-7, У/в-26
40	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	Белки-3, Жиры-1, У/в-17
50	<b>Яйцо вареное.</b>	Белки-6, Жиры-6
198	<b>Кофейный напиток с молоком.</b>	Белки-3, Жиры-3, У/в-14
<b>Итого за Ужин</b>		Белки-19, Жиры-17, У/в-57
<b>Итого за день</b>		Белки-60, Жиры-80, У/в-256

И.о.  
заведующего

Железнякова  
Ольга  
Александровна



## 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>		
98	<i>Запеканка из творога .</i>	Белки-4, Жиры-13, У/в-20
39	<i>Соус молочный сладкий</i>	Белки-1, Жиры-2, У/в-5
30	<i>Хлеб пшеничный формовой</i>	Белки-3, Жиры-1, У/в-13
5	<i>Масло сливочное (порциями)</i>	Жиры-4
150	<i>Чай с сахаром .</i>	У/в-6
<b>Итого за Завтрак</b>		Белки-8, Жиры-20, У/в-44
<b><u>Обед</u></b>		
151	<i>Щи из свежей капусты с картофелем..</i>	Белки-1, Жиры-4, У/в-9
65	<i>Котлеты из говядины (лето)</i>	Белки-8, Жиры-12, У/в-11
110	<i>Картофель отварной с маслом.</i>	Белки-2, Жиры-4, У/в-26
41	<i>Огурец свежий</i>	У/в-1
41	<i>Хлеб ржаной.</i>	Белки-3, У/в-20
150	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	У/в-12
<b>Итого за Обед</b>		Белки-14, Жиры-20, У/в-79
<b><u>Полдник</u></b>		
60	<i>Булочка домашняя"</i>	Белки-5, Жиры-9, У/в-34
152	<i>Кисломолочный напиток</i>	Белки-4, Жиры-4, У/в-6
<b>Итого за Полдник</b>		Белки-9, Жиры-13, У/в-40
<b><u>Ужин</u></b>		
148	<i>Каша из овсянных хлопьев "Геркулес" жидкая</i>	Белки-5, Жиры-6, У/в-19
30	<i>Хлеб пшеничный формовой</i>	Белки-3, Жиры-1, У/в-13
50	<i>Яйцо вареное.</i>	Белки-6, Жиры-6
149	<i>Кофейный напиток с молоком.</i>	Белки-2, Жиры-2, У/в-11
<b>Итого за Ужин</b>		Белки-16, Жиры-15, У/в-43
<b>Итого за день</b>		Белки-47, Жиры-68, У/в-206

И.о.  
заведующего

Железнякова  
Ольга  
Александровна

