

**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>		
49	Яйцо вареное.	Белки-6, Жиры-6
100	Капуста тушеная	Белки-2, Жиры-4, У/в-11
21	Хлеб пшеничный формовой	Белки-2, Жиры-1, У/в-9
5	Масло сливочное (порциями)	Жиры-4
10	Сыр полутвердый (порциями)	Белки-2, Жиры-3
153	Чай с сахаром .	У/в-6
<b>Итого за Завтрак</b>		Белки-12, Жиры-18, У/в-26
<b><u>2 завтрак</u></b>		
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные (Яблоко)	Белки-1
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Белки-1
<b><u>Обед</u></b>		
152	Суп с макаронными изделиями и картофелем	Белки-2, Жиры-3, У/в-11
59	Птица тушеная	Белки-6, Жиры-6, У/в-136
111	Пюре картофельное"	Белки-3, Жиры-4, У/в-16
40	Помидор свежий	У/в-1
41	Хлеб ржаной.	Белки-3, У/в-20
153	Компот из смеси сухофруктов	У/в-12
<b>Итого за Обед</b>		Белки-14, Жиры-13, У/в-196
<b><u>Полдник</u></b>		
70	Ватрушка с творожным фаршем	Белки-7, Жиры-8, У/в-36
151	Кисломолочный напиток	Белки-4, Жиры-4, У/в-6
<b>Итого за Полдник</b>		Белки-11, Жиры-12, У/в-42
<b>Итого за день</b>		Белки-38, Жиры-43, У/в-264

И.о.  
заведующегоЖелезнякова  
Ольга  
Александровна

## 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>		
49	<b>Яйцо вареное.</b>	Белки-6, Жиры-6
120	<b>Капуста тушеная</b>	Белки-3, Жиры-5, У/в-13
31	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	Белки-3, Жиры-1, У/в-13
5	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	Жиры-4
13	<b>Сыр полутвердый (порциями)</b>	Белки-3, Жиры-4
205	<b>Чай с сахаром .</b>	У/в-8
<b>Итого за Завтрак</b>		Белки-15, Жиры-20, У/в-34
<b><u>2 завтрак</u></b>		
100	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные (Яблоко)</b>	Белки-1
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Белки-1
<b><u>Обед</u></b>		
203	<b>Суп с макаронными изделиями и картофелем</b>	Белки-2, Жиры-3, У/в-15
80	<b>Птица тушеная</b>	Белки-8, Жиры-8, У/в-184
131	<b>Пюре картофельное"</b>	Белки-3, Жиры-4, У/в-19
50	<b>Помидор свежий</b>	У/в-1
52	<b>Хлеб ржаной.</b>	Белки-4, Жиры-1, У/в-25
184	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	У/в-14
<b>Итого за Обед</b>		Белки-17, Жиры-16, У/в-258
<b><u>Полдник</u></b>		
80	<b>Ватрушка с творожным фаршем</b>	Белки-8, Жиры-10, У/в-41
181	<b>Кисломолочный напиток</b>	Белки-5, Жиры-5, У/в-7
<b>Итого за Полдник</b>		Белки-13, Жиры-15, У/в-48
<b><u>Ужин</u></b>		
200	<b>Каша молочная "Дружба".</b>	Белки-5, Жиры-5, У/в-17
52	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	Белки-4, Жиры-2, У/в-22
177	<b>Молоко кипяченое.</b>	Белки-5, Жиры-4, У/в-8
<b>Итого за Ужин</b>		Белки-14, Жиры-11, У/в-47
<b>Итого за день</b>		Белки-60, Жиры-62, У/в-387

И.о.  
заведующегоЖелезнякова  
Ольга  
Александровна