

## 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>		
200	<b>Суп молочный с макаронными изделиями.</b>	Белки-6, Жиры-6, У/в-21
41	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	Белки-3, Жиры-1, У/в-17
5	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	Жиры-4
201	<b>Какао с молоком</b>	Белки-3, Жиры-3, У/в-14
<b>Итого за Завтрак</b>		Белки-12, Жиры-14, У/в-52
<b><u>Обед</u></b>		
200	<b>Суп картофельный с крупой (Пшено).</b>	Белки-2, Жиры-2, У/в-11
184	<b>Перец фаршированный мясом и рисом</b>	Белки-15, Жиры-12, У/в-9
48	<b>Хлеб ржаной.</b>	Белки-4, У/в-23
180	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	У/в-14
<b>Итого за Обед</b>		Белки-21, Жиры-14, У/в-57
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Фрукты свежие (Яблоки)</b>	Белки-21, Жиры-1, У/в-2
25	<b>Печенье</b>	Белки-2, Жиры-2, У/в-19
181	<b>Кисломолочный напиток</b>	Белки-5, Жиры-5, У/в-7
<b>Итого за Полдник</b>		Белки-28, Жиры-8, У/в-28
<b><u>Ужин</u></b>		
83	<b>Фрикадельки рыбные запеченные с молочном соусом</b>	Белки-10, Жиры-5, У/в-7
130	<b>Пюре картофельное"</b>	Белки-3, Жиры-4, У/в-19
50	<b>Огурец свежий</b>	У/в-1
31	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	Белки-3, Жиры-1, У/в-13
200	<b>Чай с сахаром .</b>	У/в-8
<b>Итого за Ужин</b>		Белки-16, Жиры-10, У/в-48
<b>Итого за день</b>		Белки-77, Жиры-46, У/в-185

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)
<u><b>Завтрак</b></u>		
150	<b>Суп молочный с макаронными изделиями.</b>	Белки-4, Жиры-5, У/в-16
41	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	Белки-3, Жиры-1, У/в-17
5	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	Жиры-4
151	<b>Какао с молоком</b>	Белки-2, Жиры-2, У/в-10
<b>Итого за Завтрак</b>		Белки-9, Жиры-12, У/в-43
<u><b>Обед</b></u>		
148	<b>Суп картофельный с крупой (Пшено).</b>	Белки-2, Жиры-2, У/в-8
139	<b>Перец фаршированный мясом и рисом</b>	Белки-11, Жиры-9, У/в-7
39	<b>Хлеб ржаной.</b>	Белки-3, У/в-19
150	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	У/в-12
<b>Итого за Обед</b>		Белки-16, Жиры-11, У/в-46
<u><b>Полдник</b></u>		
100	<b>Фрукты свежие (Яблоки)</b>	Белки-21, Жиры-1, У/в-2
15	<b>Печенье</b>	Белки-1, Жиры-1, У/в-11
151	<b>Кисломолочный напиток</b>	Белки-4, Жиры-4, У/в-6
<b>Итого за Полдник</b>		Белки-26, Жиры-6, У/в-19
<u><b>Ужин</b></u>		
70	<b>Фрикадельки рыбные запеченные с молочном соусом</b>	Белки-9, Жиры-4, У/в-6
110	<b>Пюре картофельное"</b>	Белки-3, Жиры-4, У/в-16
40	<b>Огурец свежий</b>	У/в-1
21	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	Белки-2, Жиры-1, У/в-9
150	<b>Чай с сахаром .</b>	У/в-6
<b>Итого за Ужин</b>		Белки-14, Жиры-9, У/в-38
<b>Итого за день</b>		Белки-65, Жиры-38, У/в-146

И.о.  
заведующего

Железнякова  
Ольга  
Александровна