

Меню ДОУ (Ясли № 36 лето-осень)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
98	<i>Запеканка из творога .</i>	Белки-4, Жиры-13, У/в-20
40	<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
151	<i>Чай с сахаром .</i>	У/в-6
Итого за Завтрак		Белки-8, Жиры-20, У/в-44
<u>2 завтрак</u>		
99	<i>Фрукты свежие (Яблоки)</i>	Белки-21, У/в-1
Итого за 2 завтрак		Белки-21, У/в-1
<u>Обед</u>		
151	<i>Щи из свежей капусты с картофелем..</i>	Белки-1, Жиры-4, У/в-9
71	<i>Оладьи из печени по -кунцевски</i>	Белки-12, Жиры-4, У/в-10
110	<i>Картофель отварной с маслом.</i>	Белки-2, Жиры-4, У/в-26
40	<i>Огурец свежий</i>	У/в-1
38	<i>Хлеб ржаной.</i>	Белки-3, У/в-19
151	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	У/в-12
Итого за Обед		Белки-18, Жиры-12, У/в-77
<u>Полдник</u>		
61	<i>Булочка домашняя"</i>	Белки-5, Жиры-9, У/в-34
153	<i>Кисломолочный напиток</i>	Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		Белки-9, Жиры-13, У/в-40
Итого за день		Белки-56, Жиры-45, У/в-162

И.о.
заведующего

Ольга Александровна
Железнякова
Ольга
Александровна



Меню ДОУ (Детсад № 36 лето-осень)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
116	Запеканка из творога .	Белки-5, Жиры-16, У/в-23
50	Соус молочный сладкий	Белки-2, Жиры-2, У/в-7
40	Хлеб пшеничный формовой	Белки-3, Жиры-1, У/в-17
5	Масло сливочное (порциями)	Жиры-4
201	Чай с сахаром .	У/в-8
Итого за Завтрак		Белки-10, Жиры-23, У/в-55
<u>2 завтрак</u>		
99	Фрукты свежие (Яблоки)	Белки-21, У/в-1
Итого за 2 завтрак		Белки-21, У/в-1
<u>Обед</u>		
201	Щи из свежей капусты с картофелем..	Белки-2, Жиры-5, У/в-12
80	Оладьи из печени по -кунцевски	Белки-13, Жиры-4, У/в-11
130	Картофель отварной с маслом.	Белки-3, Жиры-4, У/в-31
50	Огурец свежий	У/в-1
48	Хлеб ржаной.	Белки-4, У/в-23
181	Компот из смеси сухофруктов	У/в-14
Итого за Обед		Белки-22, Жиры-13, У/в-92
<u>Полдник</u>		
70	Булочка домашняя"	Белки-6, Жиры-10, У/в-39
184	Кисломолочный напиток	Белки-5, Жиры-5, У/в-7
Итого за Полдник		Белки-11, Жиры-15, У/в-46
<u>Ужин</u>		
200	Каша из овсянных хлопьев "Геркулес" жидкая	Белки-7, Жиры-8, У/в-26
40	Хлеб пшеничный формовой	Белки-3, Жиры-1, У/в-17
36	Яйцо вареное.	Белки-5, Жиры-4
200	Кофейный напиток с молоком.	Белки-3, Жиры-3, У/в-14
Итого за Ужин		Белки-18, Жиры-16, У/в-57
Итого за день		Белки-82, Жиры-67, У/в-251

И.о.
заведующего

Железьякова
Ольга
Александровна