

## 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>		
90	<b>Рыба, тушеная в томате с овощами</b>	Белки-7, Жиры-8, У/в-14
130	<b>Каша гречневая рассыпчатая"</b>	Белки-8, Жиры-6, У/в-32
30	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	Белки-3, Жиры-1, У/в-13
5	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	Жиры-4
200	<b>Чай с сахаром .</b>	У/в-8
<b>Итого за Завтрак</b>		Белки-18, Жиры-19, У/в-67
<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>		
200	<b>Борщ летний</b>	Белки-3, Жиры-5, У/в-14
180	<b>Плов из говядины</b>	Белки-9, Жиры-16, У/в-38
80	<b>Икра кабачковая (лето)</b>	Белки-1, Жиры-3, У/в-4
50	<b>Хлеб ржаной.</b>	Белки-4, Жиры-1, У/в-24
180	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	У/в-14
<b>Итого за Обед</b>		Белки-17, Жиры-25, У/в-94
<b><u>Полдник</u></b>		
70	<b>Пирожки печеные с яблоками</b>	Белки-6, Жиры-5, У/в-40
180	<b>Кисломолочный напиток</b>	Белки-5, Жиры-5, У/в-7
<b>Итого за Полдник</b>		Белки-11, Жиры-10, У/в-47
<b><u>Ужин</u></b>		
200	<b>Суп молочный с крупой (Манная)</b>	Белки-6, Жиры-5, У/в-29
50	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	Белки-4, Жиры-2, У/в-21
200	<b>Кофейный напиток с молоком.</b>	Белки-3, Жиры-3, У/в-14
<b>Итого за Ужин</b>		Белки-13, Жиры-10, У/в-64
<b>Итого за день</b>		Белки-60, Жиры-64, У/в-272



