

Меню ДОУ (Ясли № 36 лето-осень)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
151	Суп молочный с макаронными изделиями.	Белки-5, Жиры-5, У/в-16
28	Хлеб пшеничный формовой	Белки-2, Жиры-1, У/в-12
5	Масло сливочное (порциями)	Жиры-4
150	Какао с молоком	Белки-2, Жиры-2, У/в-10
Итого за Завтрак		Белки-9, Жиры-12, У/в-38
<u>2 завтрак</u>		
149	Сок фруктовый Яблочный	Белки-1, У/в-20
Итого за 2 завтрак		Белки-1, У/в-20
<u>Обед</u>		
155	Суп картофельный с крупой (Пшеничная)	Белки-2, Жиры-3, У/в-12
149	Перец фаршированный мясом и рисом	Белки-12, Жиры-10, У/в-7
39	Хлеб ржаной.	Белки-3, У/в-19
150	Компот из смеси сухофруктов	У/в-12
Итого за Обед		Белки-17, Жиры-13, У/в-50
<u>Полдник</u>		
99	Фрукты свежие (Яблоки)	Белки-21, У/в-1
15	Печенье	Белки-1, Жиры-1, У/в-11
150	Кисломолочный напиток	Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		Белки-26, Жиры-5, У/в-18
Итого за день		Белки-53, Жиры-30, У/в-126

И.о.
заведующего



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>		
201	Суп молочный с макаронными изделиями.	Белки-6, Жиры-6, У/в-21
37	Хлеб пшеничный формовой	Белки-3, Жиры-1, У/в-16
5	Масло сливочное (порциями)	Жиры-4
201	Какао с молоком	Белки-3, Жиры-3, У/в-14
Итого за Завтрак		Белки-12, Жиры-14, У/в-51
<u>2 завтрак</u>		
149	Сок фруктовый Яблочный	Белки-1, У/в-20
Итого за 2 завтрак		Белки-1, У/в-20
<u>Обед</u>		
206	Суп картофельный с крупой (Пшеничная)	Белки-2, Жиры-5, У/в-16
197	Перец фаршированный мясом и рисом	Белки-16, Жиры-13, У/в-10
49	Хлеб ржаной.	Белки-4, У/в-24
181	Компот из смеси сухофруктов	У/в-14
Итого за Обед		Белки-22, Жиры-18, У/в-64
<u>Полдник</u>		
99	Фрукты свежие (Яблоки)	Белки-21, У/в-1
25	Печенье	Белки-2, Жиры-2, У/в-19
181	Кисломолочный напиток	Белки-5, Жиры-5, У/в-7
Итого за Полдник		Белки-28, Жиры-7, У/в-27
<u>Ужин</u>		
81	Фрикадельки рыбные запеченные с молочном соусом	Белки-10, Жиры-5, У/в-6
132	Пюре картофельное"	Белки-3, Жиры-5, У/в-19
50	Огурец свежий	У/в-1
28	Хлеб пшеничный формовой	Белки-2, Жиры-1, У/в-12
201	Чай с сахаром .	У/в-8
Итого за Ужин		Белки-15, Жиры-11, У/в-46
Итого за день		Белки-78, Жиры-50, У/в-208

И.о.
заведующего

Железнякова
Ольга
Александровна

