

## 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>		
150	Каша из овсянных хлопьев "Геркулес" жидкая	Белки-5, Жиры-6, У/в-19
30	Хлеб пшеничный формовой	Белки-3, Жиры-1, У/в-13
5	Масло сливочное (порциями)	Жиры-4
10	Сыр полутвердый (порциями)	Белки-2, Жиры-3
150	Чай с сахаром.	У/в-6
<b>Итого за Завтрак</b>		Белки-10, Жиры-14, У/в-38
<b><u>Обед</u></b>		
150	Суп из овощей.	Белки-1, Жиры-3, У/в-8
60	тефтели из говядины в молочном соусе	Белки-14, Жиры-10, У/в-167
110	Картофель отварной с маслом.	Белки-2, Жиры-4, У/в-26
40	Помидор свежий	У/в-1
40	Хлеб ржаной.	Белки-3, У/в-20
150	Компот из смеси сухофруктов	У/в-12
<b>Итого за Обед</b>		Белки-20, Жиры-17, У/в-234
<b><u>Полдник</u></b>		
25	Печенье	Белки-2, Жиры-2, У/в-19
150	Кисломолочный напиток	Белки-4, Жиры-4, У/в-6
<b>Итого за Полдник</b>		Белки-6, Жиры-6, У/в-25
<b><u>Ужин</u></b>		
100	Вареники ленивые со сметаной	Белки-6, Жиры-11, У/в-24
30	Хлеб пшеничный формовой	Белки-3, Жиры-1, У/в-13
100	Фрукты свежие (Яблоки)	Белки-21, Жиры-1, У/в-2
150	Какао с молоком	Белки-2, Жиры-2, У/в-10
<b>Итого за Ужин</b>		Белки-32, Жиры-15, У/в-49
<b>Итого за день</b>		Белки-68, Жиры-52, У/в-346

И.о.  
заведующего



## Меню ДОУ (Детсад № 36 лето-осень)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	<i>Каша из овсянных хлопьев "Геркулес" жидкая</i>	Белки-7, Жиры-8, У/в-26
35	<i>Хлеб пшеничный формовой</i>	Белки-3, Жиры-1, У/в-15
5	<i>Масло сливочное (порциями)</i>	Жиры-4
12	<i>Сыр полутвердый (порциями)</i>	Белки-3, Жиры-4
200	<i>Чай с сахаром .</i>	У/в-8
<b>Итого за Завтрак</b>		Белки-13, Жиры-17, У/в-49
<u>Обед</u>		
200	<i>Суп из овощей .</i>	Белки-2, Жиры-4, У/в-11
80	<i>тефтели из говядины в молочном соусе</i>	Белки-19, Жиры-14, У/в-223
130	<i>Картофель отварной с маслом.</i>	Белки-3, Жиры-4, У/в-31
50	<i>Помидор свежий</i>	У/в-1
50	<i>Хлеб ржаной.</i>	Белки-4, Жиры-1, У/в-24
180	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	У/в-14
<b>Итого за Обед</b>		Белки-28, Жиры-23, У/в-304
<u>Полдник</u>		
50	<i>Печенье</i>	Белки-4, Жиры-5, У/в-37
200	<i>Кисломолочный напиток</i>	Белки-6, Жиры-5, У/в-8
<b>Итого за Полдник</b>		Белки-10, Жиры-10, У/в-45
<u>Ужин</u>		
120	<i>Вареники ленивые со сметаной</i>	Белки-7, Жиры-14, У/в-29
35	<i>Хлеб пшеничный формовой</i>	Белки-3, Жиры-1, У/в-15
100	<i>Фрукты свежие (Яблоки)</i>	Белки-21, Жиры-1, У/в-2
200	<i>Какао с молоком</i>	Белки-3, Жиры-3, У/в-14
<b>Итого за Ужин</b>		Белки-34, Жиры-19, У/в-60
<b>Итого за день</b>		Белки-85, Жиры-69, У/в-458

И.о.  
заведующего

