

Меню ДОУ (Ясли № 36 лето-осень)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
49	Яйцо вареное.	Белки-6, Жиры-6
40	Капуста тушеная	Белки-1, Жиры-2, У/в-4
20	Хлеб пшеничный формовой	Белки-2, Жиры-1, У/в-9
5	Масло сливочное (порциями)	Жиры-4
10	Сыр полутвердый (порциями)	Белки-2, Жиры-3
150	Чай с сахаром.	У/в-6
Итого за Завтрак		Белки-11, Жиры-16, У/в-19
<u>Обед</u>		
150	Суп с макаронными изделиями и картофелем	Белки-2, Жиры-3, У/в-11
59	Птица тушеная	Белки-6, Жиры-6, У/в-136
110	Пюре картофельное"	Белки-3, Жиры-4, У/в-16
40	Помидор свежий	У/в-1
40	Хлеб ржаной.	Белки-3, У/в-20
150	Компот из смеси сухофруктов	У/в-12
Итого за Обед		Белки-14, Жиры-13, У/в-196
<u>Полдник</u>		
70	Ватрушка с творожным фаршем	Белки-7, Жиры-8, У/в-36
150	Кисломолочный напиток	Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		Белки-11, Жиры-12, У/в-42
<u>Ужин</u>		
150	Каша геркулесовая молочная	Белки-5, Жиры-8, У/в-19
40	Хлеб пшеничный формовой	Белки-3, Жиры-1, У/в-17
150	Молоко кипяченое.	Белки-4, Жиры-4, У/в-7
Итого за Ужин		Белки-12, Жиры-13, У/в-43
Итого за день		Белки-48, Жиры-54, У/в-300

И.о.
заведующего

