

## Меню ДОУ (Ясли № 36 лето-осень)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
62	<b>Рыба, тушеная в томате с овощами</b>	Белки-5, Жиры-5, У/в-10
110	<b>Каша пшеничная рассыпчатая</b>	Белки-3, Жиры-3, У/в-19
20	<b>Хлеб пшеничный формовой</b>	Белки-2, Жиры-1, У/в-9
5	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	Жиры-4
150	<b>Чай с сахаром.</b>	У/в-6
<b>Итого за Завтрак</b>		Белки-10, Жиры-13, У/в-44
<b>2 завтрак</b>		
100	<b>Фрукты свежие (Яблоки)</b>	Белки-21, Жиры-1, У/в-2
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Белки-21, Жиры-1, У/в-2
<b>Обед</b>		
151	<b>Борщ летний</b>	Белки-2, Жиры-3, У/в-10
151	<b>Плов из говядины</b>	Белки-8, Жиры-14, У/в-32
58	<b>Икра кабачковая (лето)</b>	Жиры-2, У/в-3
40	<b>Хлеб ржаной.</b>	Белки-3, У/в-20
150	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	У/в-12
<b>Итого за Обед</b>		Белки-13, Жиры-19, У/в-77
<b>Полдник</b>		
60	<b>Пирожки печеные с яблоками</b>	Белки-5, Жиры-4, У/в-34
151	<b>Кисломолочный напиток</b>	Белки-4, Жиры-4, У/в-6
<b>Итого за Полдник</b>		Белки-9, Жиры-8, У/в-40
<b>Итого за день</b>		Белки-53, Жиры-41, У/в-163

И.о.  
заведующегоЖелезнякова  
Ольга  
Александровна



## Меню ДОУ (Детсад № 36 лето-осень)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u><b>Завтрак</b></u>		
83	<b>Рыба, тушенная в томате с овощами</b>	Белки-6, Жиры-7, У/в-13
130	<b>Каша пшеничная рассыпчатая</b>	Белки-4, Жиры-4, У/в-23
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-13, Жиры-16, У/в-57
<u><b>2 завтрак</b></u>		
100	<b>Фрукты свежие (Яблоки)</b>	Белки-21, Жиры-1, У/в-2
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Белки-21, Жиры-1, У/в-2
<u><b>Обед</b></u>		
199	<b>Борщ летний</b>	Белки-3, Жиры-4, У/в-14
180	<b>Плов из говядины</b>	Белки-9, Жиры-16, У/в-38
77	<b>Икра кабачковая (лето)</b>	Белки-1, Жиры-3, У/в-3
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-24, У/в-93
<u><b>Полдник</b></u>		
70	<b>Пирожки печеные с яблоками</b>	Белки-6, Жиры-5, У/в-40
181	<b>Кисломолочный напиток</b>	Белки-5, Жиры-5, У/в-7
<b>Итого за Полдник</b>		Белки-11, Жиры-10, У/в-47
<u><b>Ужин</b></u>		
199	<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
198	<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-95, Жиры-61, У/в-263

И.о.  
заведующего

