

Меню ДОУ (Детсад № 36 лето-осень)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
120	Запеканка из творога .	Белки-5, Жиры-16, У/в-24
50	Соус молочный сладкий	Белки-2, Жиры-2, У/в-7
40	Хлеб пшеничный формовой	Белки-3, Жиры-1, У/в-17
5	Масло сливочное (порциями)	Жиры-4
200	Чай с сахаром .	У/в-8
Итого за Завтрак		Белки-10, Жиры-23, У/в-56
<u>Обед</u>		
200	Щи из свежей капусты с картофелем..	Белки-2, Жиры-5, У/в-12
80	Оладьи из печени по -кунцевски	Белки-13, Жиры-4, У/в-11
130	Картофель отварной с маслом.	Белки-3, Жиры-4, У/в-31
50	Огурец свежий	У/в-1
50	Хлеб ржаной.	Белки-4, Жиры-1, У/в-24
180	Компот из смеси сухофруктов	У/в-14
Итого за Обед		Белки-22, Жиры-14, У/в-93
<u>Полдник</u>		
70	Булочка домашняя"	Белки-6, Жиры-10, У/в-39
180	Кисломолочный напиток	Белки-5, Жиры-5, У/в-7
Итого за Полдник		Белки-11, Жиры-15, У/в-46
<u>Ужин</u>		
200	Каша из овсянных хлопьев "Геркулес" жидкая	Белки-7, Жиры-8, У/в-26
40	Хлеб пшеничный формовой	Белки-3, Жиры-1, У/в-17
48	Яйцо вареное.	Белки-6, Жиры-6
200	Кофейный напиток с молоком.	Белки-3, Жиры-3, У/в-14
Итого за Ужин		Белки-19, Жиры-18, У/в-57
Итого за день		Белки-62, Жиры-70, У/в-252

И.о. заведующей
Железнякова
Ольга
Александровна



Меню ДОУ (Ясли № 36 лето-осень)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
100	Запеканка из творога .	Белки-4, Жиры-13, У/в-20
40	Соус молочный сладкий	Белки-1, Жиры-2, У/в-5
30	Хлеб пшеничный формовой	Белки-3, Жиры-1, У/в-13
5	Масло сливочное (порциями)	Жиры-4
150	Чай с сахаром .	У/в-6
Итого за Завтрак		Белки-8, Жиры-20, У/в-44
Обед		
150	Щи из свежей капусты с картофелем..	Белки-1, Жиры-4, У/в-9
70	Оладьи из печени по -кунцевски	Белки-11, Жиры-4, У/в-10
110	Картофель отварной с маслом.	Белки-2, Жиры-4, У/в-26
40	Огурец свежий	У/в-1
40	Хлеб ржаной.	Белки-3, У/в-20
150	Компот из смеси сухофруктов	У/в-12
Итого за Обед		Белки-17, Жиры-12, У/в-78
Полдник		
60	Булочка домашняя"	Белки-5, Жиры-9, У/в-34
150	Кисломолочный напиток	Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		Белки-9, Жиры-13, У/в-40
Ужин		
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
48	Яйцо вареное.	Белки-6, Жиры-6
150	Кофейный напиток с молоком.	Белки-2, Жиры-2, У/в-11
Итого за Ужин		Белки-16, Жиры-15, У/в-43
Итого за день		Белки-50, Жиры-60, У/в-205

И.о.
заведующегоЖелезнякова
Ольга
Александровна