

Меню ДОУ (Детсад № 36 лето-осень)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
192	Каша из овсянных хлопьев "Геркулес" жидкая	Белки-7, Жиры-7, У/в-25
34	Хлеб пшеничный формовой	Белки-3, Жиры-1, У/в-14
5	Масло сливочное (порциями)	Жиры-4
13	Сыр полутвердый (порциями)	Белки-3, Жиры-4
200	Чай с сахаром.	У/в-8
Итого за Завтрак		Белки-13, Жиры-16, У/в-47
<u>2 завтрак</u>		
102	Соки овощные, фруктовые и ягодные (Мультифрукт)	Белки-1
Итого за 2 завтрак		Белки-1
<u>Обед</u>		
200	Суп из овощей.	Белки-2, Жиры-4, У/в-11
84	тефтели из говядины в молочном соусе	Белки-19, Жиры-14, У/в-234
130	Картофель отварной с маслом.	Белки-3, Жиры-4, У/в-31
25	Огурец свежий	У/в-1
51	Хлеб ржаной.	Белки-4, Жиры-1, У/в-25
180	Компот из смеси сухофруктов	У/в-14
Итого за Обед		Белки-28, Жиры-23, У/в-316
<u>Полдник</u>		
50	Вафли	Белки-3, Жиры-3, У/в-77
202	Кисломолочный напиток	Белки-6, Жиры-5, У/в-8
Итого за Полдник		Белки-9, Жиры-8, У/в-85
<u>Ужин</u>		
120	Вареники ленивые со сметаной	Белки-7, Жиры-14, У/в-29
34	Хлеб пшеничный формовой	Белки-3, Жиры-1, У/в-14
100	Фрукты свежие (Яблоки)	Белки-21, Жиры-1, У/в-2
200	Какао с молоком	Белки-3, Жиры-3, У/в-14
Итого за Ужин		Белки-34, Жиры-19, У/в-59
Итого за день		Белки-85, Жиры-66, У/в-507

И.о.
заведующего



Железнякова
Ольга
Александровна

Меню ДОУ (Ясли № 36 лето-осень)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
144	Каша из овсянных хлопьев "Геркулес" жидкая	Белки-5, Жиры-5, У/в-19
29	Хлеб пшеничный формовой	Белки-2, Жиры-1, У/в-12
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-9, Жиры-13, У/в-37
<u>2 завтрак</u>		
102	Соки овощные, фруктовые и ягодные (Мультифрукт)	Белки-1
Итого за 2 завтрак		Белки-1
<u>Обед</u>		
151	Суп из овощей.	Белки-1, Жиры-3, У/в-8
63	тефтели из говядины в молочном соусе	Белки-15, Жиры-11, У/в-176
110	Картофель отварной с маслом.	Белки-2, Жиры-4, У/в-26
20	Огурец свежий	У/в-1
41	Хлеб ржаной.	Белки-3, У/в-20
150	Компот из смеси сухофруктов	У/в-12
Итого за Обед		Белки-21, Жиры-18, У/в-243
<u>Полдник</u>		
25	Вафли	Белки-1, Жиры-2, У/в-39
152	Кисломолочный напиток	Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		Белки-5, Жиры-6, У/в-45
<u>Ужин</u>		
102	Вареники ленивые со сметаной	Белки-6, Жиры-12, У/в-25
29	Хлеб пшеничный формовой	Белки-2, Жиры-1, У/в-12
100	Фрукты свежие (Яблоки)	Белки-21, Жиры-1, У/в-2
151	Какао с молоком	Белки-2, Жиры-2, У/в-10
Итого за Ужин		Белки-31, Жиры-16, У/в-49
Итого за день		Белки-67, Жиры-53, У/в-374

