

Меню ДОУ (Ясли № 36 лето-осень)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Суп молочный с макаронными изделиями.	Белки-4, Жиры-5, У/в-16
29	Хлеб пшеничный формовой	Белки-2, Жиры-1, У/в-12
5	Масло сливочное (порциями)	Жиры-4
150	Какао с молоком	Белки-2, Жиры-2, У/в-10
Итого за Завтрак		Белки-8, Жиры-12, У/в-38
<u>2 завтрак</u>		
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные (Яблоко)	Белки-1
Итого за 2 завтрак		Белки-1
<u>Обед</u>		
150	Суп картофельный с крупой	Белки-2, Жиры-3, У/в-11
150	Перец фаршированный мясом и рисом	Белки-12, Жиры-10, У/в-8
40	Хлеб ржаной.	Белки-3, У/в-20
150	Компот из смеси сухофруктов	У/в-12
Итого за Обед		Белки-17, Жиры-13, У/в-51
<u>Полдник</u>		
100	Фрукты свежие (Яблоки)	Белки-21, Жиры-1, У/в-2
25	Кондитерское изделие - Вафли.	Белки-2, Жиры-3, У/в-19
150	Кисломолочный напиток	Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		Белки-27, Жиры-8, У/в-27
<u>Ужин</u>		
70	Фрикадельки рыбные запеченные с молочном соусом	Белки-9, Жиры-4, У/в-6
110	Пюре картофельное"	Белки-3, Жиры-4, У/в-16
40	Огурец свежий	У/в-1
19	Хлеб пшеничный формовой	Белки-2, Жиры-1, У/в-8
150	Чай с сахаром .	У/в-6
Итого за Ужин		Белки-14, Жиры-9, У/в-37
Итого за день		Белки-67, Жиры-42, У/в-153

И.о.
заведующегоЖелезнякова
Ольга
Александровна

