

Меню ДОУ (Ясли № 36 лето-осень)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
120	Омлет натуральный..	Белки-4, Жиры-5, У/в-3
50	Огурец свежий	У/в-1
30	Хлеб пшеничный формовой	Белки-3, Жиры-1, У/в-13
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-23
<u>2 завтрак</u>		
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные (Мультифрукт)	Белки-1
Итого за 2 завтрак		Белки-1
<u>Обед</u>		
150	Суп картофельный с бобовыми	Белки-4, Жиры-3, У/в-14
60	Котлеты из птицы припущенные	Белки-7, Жиры-20, У/в-111
110	Каша пшеничная рассыпчатая (лето)	Белки-5, Жиры-5, У/в-29
40	Икра кабачковая (лето)	Жиры-1, У/в-2
40	Хлеб ржаной.	Белки-3, У/в-20
150	Компот из смеси сухофруктов	У/в-12
Итого за Обед		Белки-19, Жиры-29, У/в-188
<u>Полдник</u>		
60	Булочка дорожная.	Белки-5, Жиры-8, У/в-26
150	Кисломолочный напиток	Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		Белки-9, Жиры-12, У/в-32
<u>Ужин</u>		
150	Рагу из овощей	Белки-2, Жиры-8, У/в-8
20	Хлеб пшеничный формовой	Белки-2, Жиры-1, У/в-9
100	Фрукты свежие (Яблоки)	Белки-21, Жиры-1, У/в-2
150	Кофейный напиток с молоком.	Белки-2, Жиры-2, У/в-11
Итого за Ужин		Белки-27, Жиры-12, У/в-30
Итого за день		Белки-65, Жиры-66, У/в-273

И.о.
заведующего



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	Омлет натуральный..	Белки-4, Жиры-5, У/в-3
50	Огурец свежий	У/в-1
35	Хлеб пшеничный формовой	Белки-3, Жиры-1, У/в-15
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-10, Жиры-14, У/в-27
<u>2 завтрак</u>		
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные (Мультифрукт)	Белки-1
Итого за 2 завтрак		Белки-1
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с бобовыми	Белки-5, Жиры-4, У/в-19
70	Котлеты из птицы припущенные	Белки-8, Жиры-23, У/в-129
130	Каша пшеничная рассыпчатая (лето)	Белки-6, Жиры-6, У/в-34
50	Икра кабачковая (лето)	Жиры-2, У/в-2
50	Хлеб ржаной.	Белки-4, Жиры-1, У/в-24
180	Компот из смеси сухофруктов	У/в-14
Итого за Обед		Белки-23, Жиры-36, У/в-222
<u>Полдник</u>		
70	Булочка дорожная.	Белки-6, Жиры-9, У/в-31
180	Кисломолочный напиток	Белки-5, Жиры-5, У/в-7
Итого за Полдник		Белки-11, Жиры-14, У/в-38
<u>Ужин</u>		
150	Рагу из овощей	Белки-2, Жиры-8, У/в-8
30	Хлеб пшеничный формовой	Белки-3, Жиры-1, У/в-13
100	Фрукты свежие (Яблоки)	Белки-21, Жиры-1, У/в-2
200	Кофейный напиток с молоком.	Белки-3, Жиры-3, У/в-14
Итого за Ужин		Белки-29, Жиры-13, У/в-37
Итого за день		Белки-74, Жиры-77, У/в-324

И.о.
заведующего

