

Меню ДОУ (Детсад № 36 лето-осень)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
80	Рыба, тушеная в томате с овощами	Белки-6, Жиры-7, У/в-13
130	Каша пшеничная рассыпчатая	Белки-4, Жиры-4, У/в-23
35	Хлеб пшеничный формовой	Белки-3, Жиры-1, У/в-15
5	Масло сливочное (порциями)	Жиры-4
200	Чай с сахаром .	У/в-8
Итого за Завтрак		Белки-13, Жиры-16, У/в-59
<u>2 завтрак</u>		
100	Фрукты свежие (Яблоки)	Белки-21, Жиры-1, У/в-2
Итого за 2 завтрак		Белки-21, Жиры-1, У/в-2
<u>Обед</u>		
200	Борщ летний	Белки-3, Жиры-5, У/в-14
180	Плов из говядины	Белки-9, Жиры-16, У/в-38
80	Икра кабачковая (лето)	Белки-1, Жиры-3, У/в-4
50	Хлеб ржаной.	Белки-4, Жиры-1, У/в-24
180	Компот из смеси сухофруктов	У/в-14
Итого за Обед		Белки-17, Жиры-25, У/в-94
<u>Полдник</u>		
70	Пирожки печеные с яблоками	Белки-6, Жиры-5, У/в-40
180	Кисломолочный напиток	Белки-5, Жиры-5, У/в-7
Итого за Полдник		Белки-11, Жиры-10, У/в-47
<u>Ужин</u>		
200	Суп молочный с крупой (Манная)	Белки-6, Жиры-5, У/в-29
35	Хлеб пшеничный формовой	Белки-3, Жиры-1, У/в-15
200	Кофейный напиток с молоком.	Белки-3, Жиры-3, У/в-14
Итого за Ужин		Белки-12, Жиры-9, У/в-58
Итого за день		Белки-74, Жиры-61, У/в-260

И.о.
заведующегоЖелезнякова
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>		
60	Рыба, тушеная в томате с овощами	Белки-4, Жиры-5, У/в-9
110	Каша пшеничная рассыпчатая	Белки-3, Жиры-3, У/в-19
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-10, Жиры-13, У/в-47
<u>2 завтрак</u>		
100	Фрукты свежие (Яблоки)	Белки-21, Жиры-1, У/в-2
Итого за 2 завтрак		Белки-21, Жиры-1, У/в-2
<u>Обед</u>		
150	Борщ летний	Белки-2, Жиры-3, У/в-10
150	Плов из говядины	Белки-8, Жиры-13, У/в-32
60	Икра кабачковая (лето)	Жиры-2, У/в-3
40	Хлеб ржаной.	Белки-3, У/в-20
150	Компот из смеси сухофруктов	У/в-12
Итого за Обед		Белки-13, Жиры-18, У/в-77
<u>Полдник</u>		
60	Пирожки печеные с яблоками	Белки-5, Жиры-4, У/в-34
150	Кисломолочный напиток	Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		Белки-9, Жиры-8, У/в-40
<u>Ужин</u>		
150	Суп молочный с крупой (Манная)	Белки-4, Жиры-4, У/в-22
30	Хлеб пшеничный формовой	Белки-3, Жиры-1, У/в-13
150	Кофейный напиток с молоком.	Белки-2, Жиры-2, У/в-11
Итого за Ужин		Белки-9, Жиры-7, У/в-46
Итого за день		Белки-62, Жиры-47, У/в-212

И.о.
заведующегоЖелзнякова
Ольга
Александровна