


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	Каша из овсянных хлопьев "Геркулес" жидкая	Белки-5, Жиры-6, У/в-19
30	Хлеб пшеничный формовой	Белки-3, Жиры-1, У/в-13
5	Масло сливочное (порциями)	Жиры-4
9	Сыр полутвердый (порциями)	Белки-2, Жиры-3
150	Чай с сахаром .	У/в-6
Итого за Завтрак		Белки-10, Жиры-14, У/в-38
<u>Обед</u>		
150	Суп из овощей .	Белки-1, Жиры-3, У/в-8
60	тефтели из говядины в молочном соусе	Белки-14, Жиры-10, У/в-167
110	Картофель отварной с маслом.	Белки-2, Жиры-4, У/в-26
40	Помидор свежий	У/в-1
40	Хлеб ржаной.	Белки-3, У/в-20
150	Компот из смеси сухофруктов	У/в-12
Итого за Обед		Белки-20, Жиры-17, У/в-234
<u>Полдник</u>		
25	Вафли	Белки-1, Жиры-2, У/в-39
150	Кисломолочный напиток	Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		Белки-5, Жиры-6, У/в-45
<u>Ужин</u>		
100	Вареники ленивые со сметаной	Белки-6, Жиры-11, У/в-24
30	Хлеб пшеничный формовой	Белки-3, Жиры-1, У/в-13
100	Фрукты свежие (Яблоки)	Белки-21, Жиры-1, У/в-2
150	Какао с молоком	Белки-2, Жиры-2, У/в-10
Итого за Ужин		Белки-32, Жиры-15, У/в-49
Итого за день		Белки-67, Жиры-52, У/в-366

И.о.
заведующего


Железнякова
Ольга
Александровна



Меню ДОУ (Детсад № 36 лето-осень)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша из овсянных хлопьев "Геркулес" жидкая	Белки-7, Жиры-8, У/в-26
35	Хлеб пшеничный формовой	Белки-3, Жиры-1, У/в-15
5	Масло сливочное (порциями)	Жиры-4
12	Сыр полутвердый (порциями)	Белки-3, Жиры-4
200	Чай с сахаром .	У/в-8
Итого за Завтрак		
<u>Обед</u>		
200	Суп из овощей .	Белки-2, Жиры-4, У/в-11
80	тефтели из говядины в молочном соусе	Белки-19, Жиры-14, У/в-223
130	Картофель отварной с маслом.	Белки-3, Жиры-4, У/в-31
50	Помидор 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		
<u>Полдник</u>		
50	Вафли	Белки-3, Жиры-3, У/в-77
200	Кисломолочный напиток	Белки-6, Жиры-5, У/в-8
Итого за Полдник		
<u>Ужин</u>		
120	Вареники ленивые со сметаной	Белки-7, Жиры-14, У/в-29
35	Хлеб пшеничный формовой	Белки-3, Жиры-1, У/в-15
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		
Итого за день		

И.о.
заведующегоЖелезнякова
Ольга
Александровна