

## Меню ДОУ (Ясли № 36 лето-осень)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	Суп молочный с крупой (Манная)	Белки-4, Жиры-4, У/в-22
30	Хлеб пшеничный формовой	Белки-3, Жиры-1, У/в-13
5	Масло сливочное (порциями)	Жиры-4
10	Сыр полутвердый	Белки-2, Жиры-3
180	Кофейный напиток с молоком (лето)	Белки-3, Жиры-2, У/в-13
<b>Итого за Завтрак</b>		Белки-12, Жиры-14, У/в-48
<b><u>2 завтрак</u></b>		
100	Яблоки	У/в-12
<b>Итого за 2 завтрак</b>		У/в-12
<b><u>Обед</u></b>		
150	Борщ с капустой и картофелем (лето)	Белки-1, Жиры-4, У/в-8
60	Котлеты из говядины	Белки-8, Жиры-11, У/в-10
110	Пюре картофельное"	Белки-3, Жиры-4, У/в-16
40	Огурец свежий	У/в-1
40	Хлеб ржаной.	Белки-3, У/в-20
150	Компот из смеси	У/в-12
<b>Итого за Обед</b>		Белки-15, Жиры-19, У/в-67
<b><u>Полдник</u></b>		
37	Печенье	У/в-21
180	Кисломолочный напиток	Белки-5, Жиры-5, У/в-7
<b>Итого за Полдник</b>		Белки-5, Жиры-5, У/в-28
<b><u>Ужин</u></b>		
60	Рыба запеченная в сметанном соусе (лето)	Белки-4, Жиры-5, У/в-9
110	Каша пшеничная рассыпчатая (лето)	Белки-5, Жиры-5, У/в-29
40	Кабачки припущенные	Жиры-2, У/в-2
25	Хлеб пшеничный формовой	Белки-2, Жиры-1, У/в-11
150	Чай с сахаром (лето)	У/в-6
<b>Итого за Ужин</b>		Белки-11, Жиры-13, У/в-57
<b>Итого за день</b>		Белки-43, Жиры-51, У/в-212

И.о.  
заведующегоЖелезнякова  
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	Суп молочный с крупой (Манная)	Белки-6, Жиры-5, У/в-29
35	Хлеб пшеничный формовой	Белки-3, Жиры-1, У/в-15
5	Масло сливочное (порциями)	Жиры-4
12	Сыр полутвердый	Белки-3, Жиры-4
200	Кофейный напиток с молоком (лето)	Белки-3, Жиры-3, У/в-14
<b>Итого за Завтрак</b>		Белки-15, Жиры-17, У/в-58
<u>2 завтрак</u>		
100	Яблоки	У/в-12
<b>Итого за 2 завтрак</b>		У/в-12
<u>Обед</u>		
200	Борщ с капустой и картофелем (лето)	Белки-2, Жиры-5, У/в-11
80	Котлеты из говядины	Белки-10, Жиры-15, У/в-13
130	Пюре картофельное"	Белки-3, Жиры-4, У/в-19
50	Огурец свежий	У/в-1
50	Хлеб ржаной.	Белки-4, Жиры-1, У/в-24
180	Компот из смеси	У/в-14
<b>Итого за Обед</b>		Белки-19, Жиры-25, У/в-82
<u>Полдник</u>		
46	Печенье	Белки-1, У/в-26
200	Кисломолочный напиток	Белки-6, Жиры-5, У/в-8
<b>Итого за Полдник</b>		Белки-7, Жиры-5, У/в-34
<u>Ужин</u>		
80	Рыба запеченная в сметанном соусе (лето)	Белки-6, Жиры-7, У/в-12
130	Каша пшеничная рассыпчатая (лето)	Белки-6, Жиры-6, У/в-34
50	Кабачки припущенные	Жиры-2, У/в-3
30	Хлеб пшеничный формовой	Белки-3, Жиры-1, У/в-13
200	Чай с сахаром (лето)	У/в-8
<b>Итого за Ужин</b>		Белки-15, Жиры-16, У/в-70
<b>Итого за день</b>		Белки-56, Жиры-63, У/в-256

И.о.  
заведующего

Железнякова  
Ольга  
Александровна

