28.07.2022

Меню ДОУ (Ясли № 36 лето-осень)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
60	Биточки рыбные	Белки-9, Жиры-2, У/в-4
110	Картофель отварной с маслом.	Белки-2, Жиры-4, У/в-26
50	Огурец свежий	У/в-1
30	Хлеб пшеничный формовой	Белки-3, Жиры-1, У/в-13
5	Масло сливочное (порциями)	Жиры-4
150	Чай с сахаром (лето)	У/в-6
	Итого за Завтрак	Белки-14, Жиры-11, У/в-50
	2 завтрак	
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные (Яблоко)	Белки-1
	Итого за 2 завтрак	Белки-1
	Обед	
150	Суп картофельный вегетарианский	Белки-1, Жиры-3, У/в-5
60	Гуляш из отварной говядины	Белки-5, Жиры-5, У/в-11
110	Каша гречневая рассыпчатая"	Белки-7, Жиры-5, У/в-27
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-16, Жиры-15, У/в-78
	Полдник	
60	Крендель сахарный	Белки-5, Жиры-5, У/в-32
150	Кисломолочный напиток	Белки-4, Жиры-4, У/в-6
	Итого за Полдник	Белки-9, Жиры-9, У/в-38
	Ужин	
150	Каша геркулесовая молочная	Белки-5, Жиры-8, У/в-19
30	Хлеб пшеничный формовой	Белки-3, Жиры-1, У/в-13
49	Яйцо вареное.	Белки-6, Жиры-6
150	Какао с молоком	Белки-2, Жиры-2, У/в-10
	Итого за Ужин	Белки-16, Жиры-17, У/в-42
	Итого за день	Белки-56, Жиры-52, У/в-208

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)
	Завтрак	
80	Биточки рыбные	Белки-12, Жиры-3, У/в-6
130	Картофель отварной с маслом.	Белки-3, Жиры-4, У/в-31
50	Огурец свежий	У/в-1
35	Хлеб пшеничный формовой	Белки-3, Жиры-1, У/в-15
5	Масло сливочное (порциями)	Жиры-4
200	Чай с сахаром (лето)	У/в-8
	Итого за Завтрак	Белки-18, Жиры-12, У/в-61
	2 завтрак	
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные (Яблоко)	Белки-1
	Итого за 2 завтрак	Белки-1
	Обед	
199	Суп картофельный вегетарианский	Белки-1, Жиры-4, У/в-7
80	Гуляш из отварной говядины	Белки-7, Жиры-6, У/в-14
130	Каша гречневая рассыпчатая"	Белки-8, Жиры-6, У/в-32
40	Икра кабачковая (лето)	Жиры-1, 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-20, Жиры-18, У/в-93
	Полдник	
70	Крендель сахарный	Белки-6, Жиры-6, У/в-37
180	Кисломолочный напиток	Белки-5, Жиры-5, У/в-7
	Итого за Полдник	Белки-11, Жиры-11, У/в-44
	Ужин	
200	Каша геркулесовая молочная	Белки-7, Жиры-11, У/в-26
35	Хлеб пшеничный формовой	Белки-3, Жиры-1, У/в-15
49	Яйцо вареное.	Белки-6, Жиры-6
200	Какао с молоком	Белки-3, Жиры-3, У/в-14
	Итого за Ужин	Белки-19, Жиры-21, У/в-55
	Итого за день	Белки-69, Жиры-62, У/в-253

И.о. заведующего _____ Железнякова Ольга Александровна

_____ _____