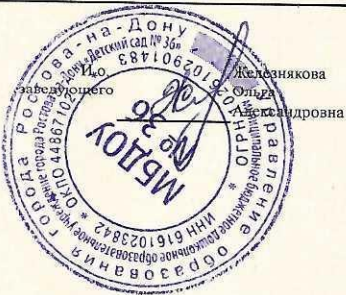


Меню ДОУ (Детсад № 36 лето-осень)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
112	творожно-вермешелевая запеканка	
50	Соус молочный сладкий	Белки-2, Жиры-2, У/в-7
30	Хлеб пшеничный формовой	Белки-3, Жиры-1, У/в-13
5	Масло сливочное (порциями)	Жиры-4
200	Кофейный напиток с молоком.	Белки-3, Жиры-3, У/в-14
Итого за Завтрак		Белки-8, Жиры-10, У/в-34
<u>Обед</u>		
200	Свекольник	Белки-4, Жиры-12, У/в-13
180	Жаркое по-домашнему.	Белки-9, Жиры-14, 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		Белки-17, Жиры-27, У/в-83
<u>Полдник</u>		
100	Фрукты свежие (Яблоки)	Белки-21, Жиры-1, У/в-2
30	Печенье	Белки-2, Жиры-3, У/в-22
180	Кисломолочный напиток	Белки-5, Жиры-5, У/в-7
Итого за Полдник		Белки-28, Жиры-9, У/в-31
<u>Ужин</u>		
200	Суп молочный пшеничный	Белки-5, Жиры-6, У/в-19
50	Хлеб пшеничный формовой	Белки-4, Жиры-2, У/в-21
200	Чай с сахаром.	У/в-8
Итого за Ужин		Белки-9, Жиры-8, У/в-48
Итого за день		Белки-62, Жиры-54, У/в-196



Меню ДОУ (Ясли № 36 лето-осень)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
95	творожно-вермешелевая запеканка	
40	Соус молочный сладкий	Белки-1, Жиры-2, У/в-5
20	Хлеб пшеничный формовой	Белки-2, Жиры-1, У/в-9
5	Масло сливочное (порциями)	Жиры-4
150	Кофейный напиток с молоком.	Белки-2, Жиры-2, У/в-11
Итого за Завтрак		Белки-5, Жиры-9, У/в-25
<u>Обед</u>		
150	Свекольник	Белки-3, Жиры-9, У/в-10
150	Жаркое по-домашнему.	Белки-7, Жиры-12, У/в-25
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-13, Жиры-21, У/в-68
<u>Полдник</u>		
100	Фрукты свежие (Яблоки)	Белки-21, Жиры-1, У/в-2
18	Печенье	Белки-1, Жиры-2, У/в-13
150	Кисломолочный напиток	Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		Белки-26, Жиры-7, У/в-21
<u>Ужин</u>		
150	Суп молочный пшеничный	Белки-4, Жиры-5, У/в-14
40	Хлеб пшеничный формовой	Белки-3, Жиры-1, У/в-17
150	Чай с сахаром .	У/в-6
Итого за Ужин		Белки-7, Жиры-6, У/в-37
Итого за день		Белки-51, Жиры-43, У/в-151

