

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 (Пшеничная)	Белки-4, Жиры-5, У/в-26
40	Хлеб пшеничный формовой	Белки-3, Жиры-1, У/в-17
5	Масло сливочное (порциями)	Жиры-4
49	Яйцо вареное.	Белки-6, Жиры-6
200	Чай с сахаром .	У/в-8
Итого за Завтрак		Белки-13, Жиры-16, У/в-51
<u>2 завтрак</u>		
100	Соки овощные, фруктовые и ягодные (Мультифрукт)	Белки-1
Итого за 2 завтрак		Белки-1
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с фрикадельками	Белки-10, Жиры-10, У/в-15
74	Печень тушеная в соусе сметанном	Белки-12, Жиры-6, У/в-7
130	Каша гречневая рассыпчатая"	Белки-8, Жиры-6, У/в-32
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-34, Жиры-23, У/в-93
<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		Белки-9, Жиры-8, У/в-85
<u>Ужин</u>		
120	Сырники из творога запеченные	Белки-19, Жиры-6, У/в-21
30	Соус сметанный	Белки-1, Жиры-1, У/в-2
40	Хлеб пшеничный формовой	Белки-3, Жиры-1, У/в-17
100	Фрукты свежие (Яблоки)	Белки-21, Жиры-1, У/в-2
180	Молоко кипяченое.	Белки-5, Жиры-5, У/в-8
Итого за Ужин		Белки-49, Жиры-14, У/в-50
Итого за день		Белки-106, Жиры-61, У/в-279



Меню ДОУ (Ясли № 36 лето-осень)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

150	Суп молочный с крупой (Пшеничная)	Белки-3, Жиры-3, У/в-20
30	Хлеб пшеничный формовой	Белки-3, Жиры-1, У/в-13
5	Масло сливочное (порциями)	Жиры-4
49	Яйцо вареное.	Белки-6, Жиры-6
150	Чай с сахаром .	У/в-6

Итого за Завтрак Белки-12, Жиры-14, У/в-39

2 завтрак

100	Соки овощные, фруктовые и ягодные (Мультифрукт)	Белки-1
-----	--	---------

Итого за 2 завтрак Белки-1

Обед

150	Суп картофельный с фрикадельками	Белки-7, Жиры-8, У/в-11
55	Печень тушеная в соусе сметанном	Белки-9, Жиры-4, У/в-5
110	Каша гречневая рассыпчатая"	Белки-7, Жиры-5, У/в-27
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-26, Жиры-17, У/в-76

Полдник

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

Ужин

100	Сырники из творога запеченные	Белки-16, Жиры-5, У/в-18
30	Соус сметанный	Белки-1, Жиры-1, У/в-2
30	Хлеб пшеничный формовой	Белки-3, Жиры-1, У/в-13
100	Фрукты свежие (Яблоки)	Белки-21, Жиры-1, У/в-2
150	Молоко кипяченое.	Белки-4, Жиры-4, У/в-7

Итого за Ужин Белки-45, Жиры-12, У/в-42

Итого за день Белки-89, Жиры-49, У/в-202

