

## Меню ДОУ (Ясли № 36 лето-осень)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. пен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
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 (порциями)	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
<u>2 завтрак</u>		
100	Фрукты свежие (Яблоки)	Белки-21, Жиры-1, У/в-2
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Белки-21, Жиры-1, У/в-2
<u>Обед</u>		
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 сухофруктов	У/в-12
<b>Итого за Обед</b>		Белки-15, Жиры-19, У/в-67
<u>Полдник</u>		
25	Вафли	Белки-1, Жиры-2, У/в-39
180	Кисломолочный напиток	Белки-5, Жиры-5, У/в-7
<b>Итого за Полдник</b>		Белки-6, Жиры-7, У/в-46
<u>Ужин</u>		
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
30	Хлеб пшеничный формовой	Белки-3, Жиры-1, У/в-13
150	Чай с сахаром (лето)	У/в-6
<b>Итого за Ужин</b>		Белки-12, Жиры-13, У/в-59
<b>Итого за день</b>		Белки-66, Жиры-54, У/в-222



## Меню ДОУ (Детсад № 36 лето-осень)

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

### Завтрак

200	Суп молочный с крупой (Манная)	Белки-6, Жиры-5, У/в-29
40	Хлеб пшеничный формовой	Белки-3, Жиры-1, У/в-17
5	Масло сливочное (порциями)	Жиры-4
13	Сыр полутвердый (порциями)	Белки-3, Жиры-4
200	Кофейный напиток с молоком (лето)	Белки-3, Жиры-3, У/в-14

Итого за Завтрак Белки-15, Жиры-17, У/в-60

### 2 завтрак

100	Фрукты свежие (Яблоки)	Белки-21, Жиры-1, У/в-2
-----	------------------------	-------------------------

Итого за 2 завтрак Белки-21, Жиры-1, У/в-2

### Обед

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 сухофруктов	У/в-14

Итого за Обед Белки-19, Жиры-25, У/в-82

### Полдник

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

### Ужин

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
40	Хлеб пшеничный формовой	Белки-3, Жиры-1, У/в-17
200	Чай с сахаром (лето)	У/в-8

Итого за Ужин Белки-15, Жиры-16, У/в-74

Итого за день Белки-79, Жиры-67, У/в-303

