

Меню ДОУ (Ясли № 36 лето-осень)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
151	Суп молочный с макаронными изделиями.	Белки-5, Жиры-5, У/в-16
28	Хлеб пшеничный формовой	Белки-2, Жиры-1, У/в-12
5	Масло сливочное (порциями)	Жиры-4
150	Какао с молоком	Белки-2, Жиры-2, У/в-10
Итого за Завтрак		Белки-9, Жиры-12, У/в-38
<u>2 завтрак</u>		
101	Соки овощные, фруктовые и ягодные (Яблоко)	Белки-1
Итого за 2 завтрак		Белки-1
<u>Обед</u>		
148	Суп картофельный с крупой (Перловая)	Белки-2, Жиры-3, У/в-11
140	Перец фаршированный мясом и рисом	Белки-11, Жиры-9, У/в-7
40	Хлеб ржаной.	Белки-3, У/в-20
150	Компот из смеси сухофруктов	У/в-12
Итого за Обед		Белки-16, Жиры-12, У/в-50
<u>Полдник</u>		
101	Фрукты свежие (Яблоки)	Белки-21, Жиры-1, У/в-2
25	Вафли	Белки-1, Жиры-2, У/в-39
153	Кисломолочный напиток	Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		Белки-26, Жиры-7, У/в-47
Итого за день		Белки-52, Жиры-31, У/в-135

И.о.
заведующего

Железничкова
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 макаронными изделиями.	Белки-6, Жиры-6, У/в-21
38	Хлеб пшеничный формовой	Белки-3, Жиры-1, У/в-16
5	Масло сливочное (порциями)	Жиры-4
200	Какао с молоком	Белки-3, Жиры-3, У/в-14
Итого за Завтрак		Белки-12, Жиры-14, У/в-51
<u>2 завтрак</u>		
101	Соки овощные, фруктовые и ягодные (Яблоко)	Белки-1
Итого за 2 завтрак		Белки-1
<u>Обед</u>		
201	Суп картофельный с крупой (Перловая)	Белки-2, Жиры-4, У/в-15
189	Перец фаршированный мясом и рисом	Белки-15, Жиры-13, У/в-9
50	Хлеб ржаной.	Белки-4, Жиры-1, У/в-24
180	Компот из смеси сухофруктов	У/в-14
Итого за Обед		Белки-21, Жиры-18, У/в-62
<u>Полдник</u>		
101	Фрукты свежие (Яблоки)	Белки-21, Жиры-1, У/в-2
25	Вафли	Белки-1, Жиры-2, У/в-39
183	Кисломолочный напиток	Белки-5, Жиры-5, У/в-7
Итого за Полдник		Белки-27, Жиры-8, У/в-48
<u>Ужин</u>		
95	Фрикадельки рыбные запеченные с молочном соусом	Белки-12, Жиры-6, У/в-8
131	Пюре картофельное"	Белки-3, Жиры-4, У/в-19
50	Огурец свежий	У/в-1
28	Хлеб пшеничный формовой	Белки-2, Жиры-1, У/в-12
200	Чай с сахаром .	У/в-8
Итого за Ужин		Белки-17, Жиры-11, У/в-48
Итого за день		Белки-78, Жиры-51, У/в-209

