



Меню ДОУ (сад) 01.11.2024г.

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

Завтрак 1

200 **Каша манная молочная (сад)** ККал-188, Белки-5, Жиры-7, У/в-26

Крупа манная, Масло сливочное, Сахар (песок), Молоко

40/6/6 **Бутерброд с маслом и сыром(сад)** ККал-196, Белки-6, Жиры-7, У/в-28

Масло сливочное, Батон, Сыр

200 **Какао с молоком (сад)** ККал-89, Белки-3, Жиры-3, У/в-12

Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко

Итого за Завтрак 1 ККал-473, Белки-14, Жиры-17, У/в-65

Завтрак 2

200 **Сок фруктовый (сад)** ККал-96, У/в-24

Итого за Завтрак 2 ККал-96, У/в-24

Обед 3

60 **Салат "Свеколка"(сад)** ККал-49, Белки-1, Жиры-2, У/в-7

Свекла, Масло подсолнечное

200 **Суп лапша со сметаной на к/б (сад)** ККал-207, Белки-8, Жиры-9, У/в-22

Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Куры, Макароны изделия, Картофель, Сметана

230 **Голубцы ленивые с курицей (сад)** ККал-286, Белки-14, Жиры-18, У/в-16

Куры, Капуста белокочанная, Крупа рисовая, Томат-паста, Масло сливочное, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное

200 **Компот из сухофруктов(сад)** ККал-60, Белки-1, Жиры-1, У/в-15

Сахар (песок), Сухофрукты

50 **Хлеб ржано-пшеничный (сад)** ККал-91, Белки-3, Жиры-1, У/в-17

Итого за Обед 3 ККал-693, Белки-27, Жиры-32, У/в-78

Полдник 4

200 **Молоко кипяченое(сад)** ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9

28 **Печенье (сад)** ККал-212, Белки-9, Жиры-5, У/в-30

Итого за Полдник 4 ККал-328, Белки-15, Жиры-12, У/в-39

Ужин 5

80 **Биточки рыбные (сад)** ККал-58, Белки-2, Жиры-1, У/в-9

Рыба, Масло подсолнечное, Яйцо, Лук репчатый, Хлеб пшеничный

150 **Каша гречневая. (сад).** ККал-167, Белки-5, Жиры-5, У/в-25

Крупа гречневая, Масло сливочное

200 **Чай с молоком (сад)** ККал-56, Белки-2, Жиры-2, У/в-9

Чай черный байховый, Сахар (песок), Молоко

40 **Хлеб пшеничный (сад)** ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20

Итого за Ужин 5 ККал-385, Белки-12, Жиры-9, У/в-63

Итого за ККал-1 975, Белки-68, Жиры-70, У/в-269

Утверждено
Заведующая МДОУ Детский сад №71
/Вершинина Н.Н.



Меню ДОУ (ясли) 01.11.2024г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. пен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак 1		
150	Каша манная молочная(ясли) <i>Крупа манная, Масло сливочное, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-144, Белки-4, Жиры-5, У/в-20
30/5/4	Бутерброд с маслом и сыром (ясли) <i>Масло сливочное, Батон, Сыр</i>	ККал-148, Белки-4, Жиры-5, У/в-21
180	Какао с молоком(ясли) <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-85, Белки-3, Жиры-3, У/в-11
Итого за Завтрак 1		
Завтрак 2		
200	Сок фруктовый (ясли)	ККал-96, У/в-24
Итого за Завтрак 2		
Обед 3		
50	Салат "Свеколка"(ясли) <i>Свекла, Масло подсолнечное</i>	ККал-20, Белки-1, У/в-4
180	Суп лапша со сметаной на к/б	ККал-156, Белки-6, Жиры-7, У/в-16

(ясли).

Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Куры, Макароны изделия, Картофель, Сметана

200 **Голубцы ленивые с курицей (ясли)** ККал-260, Белки-12, Жиры-17, У/в-14

Куры, Капуста белокочанная, Крупа рисовая, Томат-паста, Масло сливочное, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное

180 **Компот из сухофруктов(ясли).** ККал-82, У/в-21

Сахар (песок), Сухофрукты

40 **Хлеб ржано-пшеничный(ясли)** ККал-72, Белки-3, У/в-14

Итого за Обед 3 ККал-590, Белки-22, Жиры-25, У/в-69

Полдник 4

150 **Молоко кипяченое(ясли)** ККал-87, Белки-4, Жиры-5, У/в-7

28 **Печенье (ясли)** ККал-150, Белки-7, Жиры-4, У/в-21

Итого за Полдник 4 ККал-237, Белки-11, Жиры-8, У/в-28

Ужин 5

70 **Биточки рыбные (ясли)** ККал-58, Белки-2, Жиры-1, У/в-9
Рыба, Масло подсолнечное, Яйцо, Лук репчатый, Хлеб пшеничный

130 **Каша гречневая . (ясли).** ККал-130, Белки-4, Жиры-3, У/в-22
Крупа гречневая, Масло сливочное

180 **Чай с молоком (ясли)** ККал-46, Белки-1, Жиры-1, У/в-8
Чай черный байховый, Сахар (песок), Молоко

30 **Хлеб пшеничный (ясли)** ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15

Итого за Ужин 5 ККал-313, Белки-10, Жиры-6, У/в-54

Итого за ККал-1 613, Белки-54, Жиры-53, У/в-227

