



## Меню ДОУ (сад) 02.12.2024г.

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

### Завтрак 1

210 **Макаронник с сыром (Сад)** ККал-270, Белки-8, Жиры-10, У/в-36  
*Макаронные изделия, Масло сливочное, Сыр, Масло подсолнечное, Яйцо*

40/6 **Бутерброд с маслом(сад)** ККал-173, Белки-4, Жиры-5, У/в-28  
*Масло сливочное, Батон*

200 **Чай с сахаром(сад)** ККал-30, У/в-8  
*Чай черный байховый, Сахар (песок)*

**Итого за Завтрак 1** ККал-474, Белки-12, Жиры-15, У/в-72

### Завтрак 2

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

**Итого за Завтрак 2** ККал-96, У/в-24

### Обед 3

60 **Салат из свежей моркови(сад)** ККал-42, Белки-1, Жиры-2, У/в-5  
*Морковь, Масло подсолнечное*

200 **Борщ на к/б (сад)** ККал-124, Белки-7, Жиры-7, У/в-10  
*Капуста белокочанная, Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Томат-паста, Куры, Соль йодированная, Лавровый лист*

230 **Плов из птицы(сад)** ККал-425, Белки-18, Жиры-22, У/в-38  
*Крупа рисовая, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Куры, Масло сливочное, Масло подсолнечное*

200 **Компот из** ККал-63, Белки-1, Жиры-1, У/в-16

### **сухофруктов(сад)**

*Сахар (песок), Сухофрукты*

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

**Итого за Обед 3** ККал-745, Белки-30, Жиры-32, У/в-86

### 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

60 **Салат "Витаминный". (сад)** ККал-31, Белки-1, Жиры-2, У/в-2  
*Капуста белокочанная, Масло подсолнечное*

160 **Омлет (сад)** ККал-193, Белки-11, Жиры-15, У/в-4  
*Яйцо, Масло сливочное, Масло подсолнечное, Мука пшеничная, Молоко*

200 **Кофейный напиток(сад).** ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-12  
*Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко*

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

**Итого за Ужин 5** ККал-416, Белки-17, Жиры-21, У/в-38

**Итого за** ККал-2 058, Белки-75, Жиры-80, У/в-259

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



## Меню ДОУ (ясли) 02.12.2024г.

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

### Завтрак 1

190	<b>Макаронник с сыром (Ясли)</b> <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Сыр, Масло подсолнечное, Яйцо</i>	ККал-196, Белки-6, Жиры-8, У/в-25
30/6	<b>Бутерброд с маслом(ясли)</b> <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-133, Белки-3, Жиры-4, У/в-21
180	<b>Чай с сахаром(ясли)</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-27, У/в-7

**Итого за Завтрак 1** ККал-355, Белки-9, Жиры-12, У/в-53

### Завтрак 2

200	<b>Сок фруктовый (ясли)</b>	ККал-96, У/в-24
-----	-----------------------------	-----------------

**Итого за Завтрак 2** ККал-96, У/в-24

### Обед 3

50	<b>Салат из свежей моркови(ясли)</b> <i>Морковь, Масло подсолнечное</i>	ККал-22, Жиры-1, У/в-3
180	<b>Борщ на к/б (ясли)</b> <i>Капуста белокочанная, Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Томат-паста, Куры, Лавровый лист</i>	ККал-106, Белки-5, Жиры-6, У/в-8

200 **Плов из птицы (ясли)** ККал-291, Белки-14, Жиры-19, У/в-16

*Крупа рисовая, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Куры, Масло сливочное, 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-574, Белки-23, Жиры-26, У/в-61

### Полдник 4

150	<b>Молоко кипяченое(ясли)</b>	ККал-87, Белки-4, Жиры-5, У/в-7
28	<b>Печенье (ясли)</b>	ККал-150, Белки-7, Жиры-4, У/в-21

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

### Ужин 5

	<b>Салат "Витаминный". (ясли)</b> <i>Капуста белокочанная, Масло подсолнечное</i>	ККал-20, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
150	<b>Омлет(ясли)</b> <i>Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Масло подсолнечное, Мука пшеничная</i>	ККал-144, Белки-6, Жиры-11, У/в-4
180	<b>Кофейный напиток (ясли).</b> <i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-82, Белки-3, Жиры-3, У/в-11
30	<b>Хлеб пшеничный (ясли)</b>	ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15

**Итого за Ужин 5** ККал-325, Белки-12, Жиры-17, У/в-31

**Итого за** ККал-1 587, Белки-55, Жиры-63, У/в-198