



Утверждаю  
Заведующая М.ЮУ Детский сад №71  
*Вершинина Н.Н.*  
/Вершинина Н.Н.

## Меню ДОУ (ясли) 03.09.2024г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак 1</b>		
150	<b>Каша пшениная вязкая(ясли)</b> <i>Крупа пшениная, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-187, Белки-5, Жиры-8, У/в-24
30/5/4	<b>Бутерброд с маслом и сыром (ясли)</b> <i>Масло сливочное, Батон, Сыр</i>	ККал-148, Белки-4, Жиры-5, У/в-21
180	<b>Кофейный напиток (ясли).</b> <i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-82, Белки-3, Жиры-3, У/в-11
<b>Итого за Завтрак 1</b>		
ККал-418, Белки-12, Жиры-16, У/в-56		
<b>Завтрак 2</b>		
200	<b>Сок фруктовый (ясли)</b>	ККал-96, У/в-24
<b>Итого за Завтрак 2</b>		
ККал-96, У/в-24		
<b>Обед 3</b>		
50	<b>Салат "Свеколка"(ясли)</b> <i>Свекла, Масло подсолнечное</i>	ККал-20, Белки-1, У/в-4
180	<b>Суп картофельный с клецками на к/б со сметаной (ясли)</b> <i>Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Куры, Мука пшеничная, Яйцо, Сметана</i>	ККал-189, Белки-7, Жиры-8, У/в-21

70	<b>Котлета из говядины (ясли)</b> <i>Говядина (бескостная), Масло подсолнечное, Лук репчатый, Яйцо, Хлеб пшеничный</i>	ККал-169, Белки-10, Жиры-11, У/в-7
130	<b>Капуста тушеная (ясли)</b> <i>Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста</i>	ККал-60, Белки-2, Жиры-4, У/в-5
180	<b>Компот из сухофруктов(ясли).</b> <i>Сахар (песок), Сухофрукты</i>	ККал-82, У/в-21
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный(ясли)</b>	ККал-72, Белки-3, У/в-14

**Итого за Обед 3** ККал-591, Белки-23, Жиры-23, У/в-72

### Полдник 4

150	<b>Молоко кипяченое(ясли)</b>	ККал-87, Белки-4, Жиры-5, У/в-7
30/30	<b>Хлеб пшеничный с повидлом (ясли)</b> <i>Хлеб пшеничный, Повидло</i>	ККал-94, Белки-2, Жиры-1, У/в-19

**Итого за Полдник 4** ККал-181, Белки-7, Жиры-6, У/в-26

### Ужин 5

50	<b>Салат "Степной" (ясли.)</b> <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Горошек зеленый консерв., Огурцы консервированные</i>	ККал-45, Белки-1, Жиры-1, У/в-7
150/40	<b>Запеканка из творога и риса со сладким соусом (ясли)</b> <i>Творог, Яйцо, Масло подсолнечное, Сахар (песок), Масло сливочное, Крупа рисовая, Повидло</i>	ККал-276, Белки-19, Жиры-15, У/в-15
180	<b>Чай с молоком (ясли)</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-46, Белки-1, Жиры-1, У/в-8

**Итого за Ужин 5** ККал-368, Белки-21, Жиры-18, У/в-30

**Итого за** ККал-1 654, Белки-63, Жиры-63, У/в-208

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



## Меню ДОУ (сад) 03.09.2024г.

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	50
-----------	--------------------	---	----

### Завтрак 1

200 **Каша пшеничная вязкая(сад)** ККал-185, Белки-6, Жиры-7, У/в-25  
*Крупа пшеничная, Сахар (песок), Масло сливочное, Молоко*

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

200 **Кофейный напиток(сад).** ККал-98, Белки-3, Жиры-3, У/в-15  
*Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко*

**Итого за Завтрак 1** ККал-479, Белки-14, Жиры-17, У/в-67

### 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 картофельный с клецками на к/б со сметаной (сад)** ККал-248, Белки-9, Жиры-10, У/в-29  
*Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Куры, Мука пшеничная, Яйцо, Сметана*

80 **Комплета из говядины (сад)** ККал-196, Белки-11, Жиры-11, У/в-17  
*Говядина (бескостная), Масло подсолнечное, Лук репчатый, Яйцо, Хлеб пшеничный*

150 **Капуста тушеная (сад)** ККал-72, Белки-2, Жиры-4, У/в-7  
*Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста*

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

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

**Итого за Обед 3** ККал-716, Белки-29, Жиры-31, У/в-82

### Полдник 4

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

40/30 **Хлеб пшеничный с повидлом (сад)** ККал-120, Белки-3, Жиры-1, У/в-24  
*Хлеб пшеничный, Повидло*

**Итого за Полдник 4** ККал-236, Белки-9, Жиры-8, У/в-33

### Ужин 5

60 **Салат "Степной" (сад)** ККал-67, Белки-2, Жиры-2, У/в-10  
*Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Горошек зеленый консерв., Огурцы консервированные*

180/30 **Запеканка из творога и риса со сладким соусом (сад.)** ККал-312, Белки-19, Жиры-17, У/в-20  
*Творог, Яйцо, Масло подсолнечное, Сахар (песок), Масло сливочное, Крупа рисовая, Повидло*

200 **Чай с молоком (сад)** ККал-56, Белки-2, Жиры-2, У/в-9  
*Чай черный байховый, Сахар (песок), Молоко*

**Итого за Ужин 5** ККал-435, Белки-22, Жиры-21, У/в-39

**Итого за** ККал-1 962, Белки-74, Жиры-77, У/в-246