



## Меню ДОУ (сад) 03.10.2024г.

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

### Завтрак 1

200 **Каша овсяная "геркулес" жидкая(сад)** ККал-182, Белки-6, Жиры-8, У/в-21  
*Геркулес, 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, Сыр, Батон*

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

**Итого за Завтрак 1** ККал-465, Белки-14, Жиры-18, У/в-61

### 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 **Щи на к/б со сметаной(сад)** ККал-156, Белки-7, Жиры-9, У/в-11  
*Картофель, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Томат-паста, Куры, Сметана*

80 **Гуляш из говядины(сад)** ККал-181, Белки-11, Жиры-13, У/в-6  
*Масло подсолнечное, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Томат-*

*паста, Говядина (бескостная)*

150 **Рис отварной(сад)** ККал-165, Белки-3, Жиры-4, У/в-29  
*Крупа рисовая, Масло сливочное*

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-694, Белки-26, Жиры-30, У/в-83

### 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 "Свеколка"(сад)** ККал-49, Белки-1, Жиры-2, У/в-7  
*Свекла, Масло подсолнечное*

150/5 **Оладьи со сладким соусом (сад).** ККал-382, Белки-9, Жиры-10, У/в-64  
*Яйцо, Сахар (песок), Мука пшеничная, Масло сливочное, Дрожжи сухие, Масло подсолнечное, Кисель сухой, Молоко*

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

**Итого за Ужин 5** ККал-461, Белки-11, Жиры-12, У/в-78

**Итого за** ККал-1 952, Белки-59, Жиры-67, У/в-279



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

## Меню ДОУ (ясли) 03.10.2024г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак 1</b>		
	<b>Каша овсяная</b>	
150	<b>"геркулес" жидкая (ясли)</b> <i>Геркулес, Масло сливочное, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-161, Белки-5, Жиры-7, У/в-19
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>		
<b>Завтрак 2</b>		
200	<b>Сок фруктовый (ясли)</b>	ККал-96, У/в-24
<b>Итого за Завтрак 2</b>		
<b>Обед 3</b>		
50	<b>Салат из свежей моркови(ясли)</b> <i>Морковь, Масло подсолнечное</i>	ККал-22, Жиры-1, У/в-3
180	<b>Щи на к/б со сметаной (ясли)</b>	ККал-185, Белки-8, Жиры-7, У/в-20

70	<b>Гуляш из говядины(ясли)</b> <i>Картофель, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Томат-паста, Куры, Сметана</i>	ККал-164, Белки-9, Жиры-11, У/в-6
130	<b>Рис отварной(ясли)</b> <i>Масло подсолнечное, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Говядина (бескостная)</i>	ККал-118, Белки-2, Жиры-2, У/в-21
180	<b>Компот из сухофруктов(ясли)</b> <i>Сахар (песок), Сухофрукты</i>	ККал-47, Белки-1, Жиры-1, У/в-12
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный(ясли)</b>	ККал-72, Белки-3, У/в-14
<b>Итого за Обед 3</b>		
<b>Полдник 4</b>		
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
<b>Итого за Полдник 4</b>		
<b>Ужин 5</b>		
50	<b>Салат "Свеколка"(ясли)</b> <i>Свекла, Масло подсолнечное</i>	ККал-20, Белки-1, У/в-4
160/50	<b>Оладьи со сладким соусом (ясли).</b> <i>Яйцо, Сахар (песок), Мука пшеничная, Масло сливочное, Дрожжи сухие, Молоко, Масло подсолнечное, Кисель сухой</i>	ККал-314, Белки-8, Жиры-8, У/в-51
180	<b>Чай с сахаром(ясли)</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-27, У/в-7
<b>Итого за Ужин 5</b>		
<b>Итого за</b>		
ККал-1 636, Белки-51, Жиры-54, У/в-238		

