

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

## Меню ДОУ (сад) 03.12.2024г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
200	<b>Каша пшениная вязкая(сад)</b> <i>Крупа пшениная, Сахар (песок), Масло сливочное, Молоко</i>	ККал-185, Белки-6, Жиры-7, У/в-25
10/6/6	<b>Бутерброд с маслом и сыром(сад)</b> <i>Масло сливочное, Батон, Сыр</i>	ККал-196, Белки-6, Жиры-7, У/в-28
200	<b>Какао с молоком (сад)</b> <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-89, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
<b>Итого за Завтрак 1</b> ККал-470, Белки-14, Жиры-17, У/в-64		
<u>Завтрак 2</u>		
150	<b>Яблоки (сад)</b>	ККал-47, У/в-10
<b>Итого за Завтрак 2</b> ККал-47, У/в-10		
<u>Обед 3</u>		
60	<b>Салат "Свеколка"(сад)</b> <i>Свекла, Масло подсолнечное</i>	ККал-49, Белки-1, Жиры-2, У/в-7
200	<b>Суп картофельный с клецками на к/б(сад)</b> <i>Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Куры, Мука пшеничная, Яйцо</i>	ККал-231, Белки-9, Жиры-9, У/в-29
80	<b>Котлета куриная (сад)</b> <i>Куры, Лук репчатый, Яйцо, Масло подсолнечное, Хлеб пшеничный</i>	ККал-257, Белки-16, Жиры-19, У/в-6

150	<b>Капуста тушеная (сад)</b> <i>Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста</i>	ККал-72, Белки-2, Жиры-4, У/в-7
200	<b>Компот из сухофруктов(сад)</b> <i>Сахар (песок), Сухофрукты</i>	ККал-63, Белки-1, Жиры-1, У/в-16
50	<b>Хлеб ржано-пшеничный (сад)</b>	ККал-91, Белки-3, Жиры-1, У/в-17

**Итого за Обед 3** ККал-762, Белки-33, Жиры-35, У/в-82

### Полдник 4

200	<b>Молоко кипяченое(сад)</b>	ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9
40/30	<b>Хлеб пшеничный с повидлом (сад)</b> <i>Хлеб пшеничный, Повидло</i>	ККал-120, Белки-3, Жиры-1, У/в-24

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

### Ужин 5

60	<b>Салат из свежей моркови(сад)</b> <i>Морковь, Масло подсолнечное</i>	ККал-42, Белки-1, Жиры-2, У/в-5
160/50	<b>Лапшевник с творогом со сладким соусом (сад)</b> <i>Творог, Яйцо, Масло подсолнечное, Сахар (песок), Масло сливочное, Макароны изделия, Кисель сухой</i>	ККал-337, Белки-20, Жиры-17, У/в-26
200	<b>Чай с молоком (сад)</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-56, Белки-2, Жиры-2, У/в-9

**Итого за Ужин 5** ККал-435, Белки-22, Жиры-21, У/в-41

**Итого за** ККал-1 951, Белки-79, Жиры-81, У/в-230

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



## Меню ДОУ (ясли) 03.12.2024г.

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

### Завтрак 1

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>Какао с молоком(ясли)</b> <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-85, Белки-3, Жиры-3, У/в-11

**Итого за Завтрак 1** ККал-420, Белки-12, Жиры-16, У/в-56

### Завтрак 2

150	<b>Яблоки (ясли)</b>	ККал-45, Белки-1, У/в-9
-----	----------------------	-------------------------

**Итого за Завтрак 2** ККал-45, Белки-1, У/в-9

### Обед 3

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 (ясли)</b> <i>Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Куры, Мука пшеничная, Яйцо</i>	ККал-174, Белки-7, Жиры-7, У/в-21
70	<b>Котлета куриная</b>	ККал-160, Белки-11, Жиры-13, У/в-1

### (ясли)

*Куры, Лук репчатый, Яйцо, Масло подсолнечное, Хлеб пшеничный*

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-568, Белки-23, Жиры-24, У/в-65

### 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 из свежей моркови(ясли)</b> <i>Морковь, Масло подсолнечное</i>	ККал-22, Жиры-1, У/в-3
150/40	<b>Лапшевник с творогом со сладким соусом (ясли)</b> <i>Творог, Яйцо, Масло подсолнечное, Сахар (песок), Масло сливочное, Макароны изделия, Кисель сухой</i>	ККал-308, Белки-18, Жиры-16, У/в-23
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-376, Белки-20, Жиры-18, У/в-34

**Итого за** ККал-1 590, Белки-63, Жиры-64, У/в-190

