

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

## Меню ДОУ (сад) 04.10.2024г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
200	<b>Суп молочный с крупой (сад)</b> <i>Крупа рисовая, Сахар (песок), Масло сливочное, Молоко</i>	ККал-172, Белки-4, Жиры-7, У/в-28
40/6/6	<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>Чай с сахаром(сад)</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-30, У/в-8
<b>Итого за Завтрак 1</b> ККал-398, Белки-10, Жиры-14, У/в-59		
<u>Завтрак 2</u>		
200	<b>Сок фруктовый (сад)</b>	ККал-96, У/в-24
<b>Итого за Завтрак 2</b> ККал-96, У/в-24		
<u>Обед 3</u>		
60	<b>Салат "Витаминный". (сад)</b> <i>Капуста белокочанная, Масло подсолнечное</i>	ККал-31, Белки-1, Жиры-2, У/в-2
200	<b>Суп лапша со сметаной на к/б (сад)</b> <i>Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Курры, Макароны изделия, Картофель, Сметана</i>	ККал-207, Белки-8, Жиры-9, У/в-22
230	<b>Картофель тушеный с курицей(сад)</b>	ККал-369, Белки-18, Жиры-22, У/в-24

Куры, Масло сливочное, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Тамат-паста, Масло подсолнечное

200	<b>Компот из сухофруктов(сад)</b> <i>Сахар (песок), Сухофрукты</i>	ККал-60, Белки-1, Жиры-1, У/в-15
50	<b>Хлеб ржано-пшеничный (сад)</b>	ККал-91, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
<b>Итого за Обед 3</b> ККал-758, Белки-31, Жиры-35, У/в-81		
<u>Полдник 4</u>		
200	<b>Кисель (сад)</b> <i>Концентрат киселя, Сахар (песок)</i>	ККал-130, У/в-13
28	<b>Печенье (сад)</b>	ККал-212, Белки-9, Жиры-5, У/в-30
<b>Итого за Полдник 4</b> ККал-342, Белки-9, Жиры-5, У/в-43		
<u>Ужин 5</u>		
60	<b>Салат "Свеколка"(сад)</b> <i>Свекла, Масло подсолнечное</i>	ККал-49, Белки-1, Жиры-2, У/в-7
160	<b>Рыба под омлетом(сад)</b> <i>Масло сливочное, Масло подсолнечное, Яйца, Мука пшеничная, Рыба, Молоко</i>	ККал-234, Белки-24, Жиры-13, У/в-6
200	<b>Чай с сахаром(сад)</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-30, У/в-8
40	<b>Хлеб пшеничный (сад)</b>	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
<b>Итого за Ужин 5</b> ККал-419, Белки-28, Жиры-16, У/в-41		
<b>Итого за</b> ККал-2 013, Белки-78, Жиры-70, У/в-248		

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



## Меню ДОУ (ясли) 04.10.2024г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак 1</b>		
150	<b>Суп молочный с крупой (ясли)</b> <i>Крупа рисовая, Сахар (песок), Масло сливочное, Молоко</i>	ККал-119, Белки-3, Жиры-6, У/в-13
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>Чай с сахаром(ясли)</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-27, У/в-7
<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 "Витаминный". (ясли)</b> <i>Капуста белокочанная, Масло подсолнечное</i>	ККал-20, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
180	<b>Суп лапша со сметаной на к/б (ясли).</b>	ККал-156, Белки-6, Жиры-7, У/в-16

<i>Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Куры, Макаронные изделия, Картофель, Сметана</i>		
200	<b>Картофель тушеный с курицей(ясли)</b> <i>Куры, Масло сливочное, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное</i>	ККал-319, Белки-15, Жиры-20, У/в-19
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
<b>Итого за Обед 3</b>		
<b>Полдник 4</b>		
180	<b>Кисель (ясли)</b> <i>Концентрат киселя, Сахар (песок)</i>	ККал-110, У/в-11
28	<b>Печенье (ясли)</b>	ККал-150, Белки-7, Жиры-4, У/в-21
<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
150	<b>Рыба под омлетом(ясли,)</b> <i>Масло сливочное, Масло подсолнечное, Яйцо, Мука пшеничная, Рыба., Молоко</i>	ККал-212, Белки-21, Жиры-12, У/в-6
180	<b>Чай с сахаром(ясли)</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-27, У/в-7
30	<b>Хлеб пшеничный (ясли)</b>	ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15
<b>Итого за Ужин 5</b>		
<b>Итого за</b>		
ККал-1 636, Белки-63, Жиры-56, У/в-200		

