

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

Меню ДОУ (сад) 04.12.2024г.

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

Завтрак 1

200 **Вермишель молочная (Сад)** ККал-192, Белки-5, Жиры-7, У/в-27
Макаронные изделия, Сахар (песок), Масло сливочное, Молоко

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

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

Итого за Завтрак 1 ККал-452, Белки-12, Жиры-15, У/в-66

Завтрак 2

150 **Яблоки (сад)** ККал-47, У/в-10

Итого за Завтрак 2 ККал-47, У/в-10

Обед 3

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

Рассольник

200 **домашний на к/б (сад)** ККал-172, Белки-7, Жиры-8, У/в-18
Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Масло подсолнечное, Куры, Соль Йодированная, Крупа перловая

80 **Гуляш из курицы(сад)** ККал-247, Белки-15, Жиры-18, У/в-6

Куры, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное

150 **Пюре картофельное(сад)** ККал-185, Белки-4, Жиры-4, У/в-31
Картофель, Масло сливочное, Молоко

200 **Компот из сухофруктов(сад)** ККал-63, Белки-1, Жиры-1, У/в-16
Сахар (песок), Сухофрукты

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

Итого за Обед 3 ККал-801, Белки-32, Жиры-34, У/в-94

Полдник 4

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

80 **Штоли (сад)** ККал-198, Белки-5, Жиры-4, У/в-35
Мука пшеничная, Сахар (песок), Масло сливочное, Масло подсолнечное, Яйцо, Дрожжи сухие, Молоко

Итого за Полдник 4 ККал-314, Белки-11, Жиры-10, У/в-44

Ужин 5

210 **Рагу овощное (Сад)** ККал-162, Белки-5, Жиры-5, У/в-23
Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста, Масло подсолнечное

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

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

Итого за Ужин 5 ККал-297, Белки-8, Жиры-7, У/в-51

Итого за ККал-1 911, Белки-63, Жиры-66, У/в-265

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



Меню ДОУ (ясли) 04.12.2024г.

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

Завтрак 1

Вермишель молочная (Ясли) ККал-147, Белки-4, Жиры-6, У/в-18

Макаронные изделия, Сахар (песок), Молоко, Масло сливочное

Бутерброд с маслом(ясли) ККал-133, Белки-3, Жиры-4, У/в-21

Масло сливочное, Батон

Кофейный напиток (ясли). ККал-82, Белки-3, Жиры-3, У/в-11

Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко

Итого за Завтрак 1 ККал-363, Белки-10, Жиры-13, У/в-50

Завтрак 2

Яблоки (ясли) ККал-45, Белки-1, У/в-9

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

Обед 3

Салат из свежей моркови(ясли) ККал-22, Жиры-1, У/в-3

Морковь, Масло подсолнечное

Рассольник домашний на к/б (ясли) ККал-125, Белки-5, Жиры-6, У/в-11

Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Масло подсолнечное, Куры, Крупа перловая, Соль Йодированная

70 **Гуляш из курицы (ясли)** ККал-152, Белки-8, Жиры-11, У/в-5

Куры, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное

130 **Пюре картофельное(ясли)** ККал-125, Белки-3, Жиры-5, У/в-17

Картофель, Масло сливочное, Молоко

180 **Компот из сухофруктов(ясли).** ККал-82, У/в-21

Сахар (песок), Сухофрукты

40 **Хлеб ржанопшеничный(ясли)** ККал-72, Белки-3, У/в-14

Итого за Обед 3 ККал-578, Белки-20, Жиры-23, У/в-71

Полдник 4

150 **Молоко кипяченое(ясли)** ККал-87, Белки-4, Жиры-5, У/в-7

70 **Штоли (ясли)** ККал-189, Белки-5, Жиры-4, У/в-32

Мука пшеничная, Сахар (песок), Молоко, Масло сливочное, Масло подсолнечное, Яйцо, Дрожжи сухие

Итого за Полдник 4 ККал-276, Белки-10, Жиры-9, У/в-39

Ужин 5

190 **Рагу овощное (ясли)** ККал-125, Белки-3, Жиры-5, У/в-16

Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста, Масло подсолнечное

180 **Чай с сахаром(ясли)** ККал-27, У/в-7

Чай черный байховый, Сахар (песок)

30 **Хлеб пшеничный (ясли)** ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15

Итого за Ужин 5 ККал-230, Белки-5, Жиры-6, У/в-38

Итого за ККал-1 492, Белки-46, Жиры-52, У/в-206

