



Меню ДОУ (сад) 05.06.2024г.

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

40/6/6 **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-486, Белки-14, Жиры-17, У/в-69

Завтрак 2

150 **Яблоки (сад)** ККал-47, У/в-10

Итого за Завтрак 2 ККал-47, У/в-10

Обед 3

60 **Салат из свежих огурцов (сад)** ККал-35, Жиры-3, У/в-2

Огурцы, Масло подсолнечное

200 **Рассольник 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-202, Белки-5, Жиры-5, У/в-32
Картофель, Масло сливочное, Молоко

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-807, Белки-32, Жиры-36, У/в-91

Полдник 4

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

70 **Булочка домашняя (сад)** ККал-206, Белки-6, Жиры-4, У/в-36
Мука пшеничная, Сахар (песок), Яйцо, Дрожжи сухие, Масло подсолнечное, Масло сливочное, Молоко

Итого за Полдник 4 ККал-322, Белки-12, Жиры-10, У/в-46

Ужин 5

210 **Рагу овощное (Сад)** ККал-178, Белки-5, Жиры-7, 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-313, Белки-8, Жиры-8, У/в-51

Итого за ККал-1 975, Белки-66, Жиры-72, У/в-266



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

Меню ДОУ (ясли) 05.06.2024г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
150	Вермишель молочная (Ясли) <i>Макаронные изделия, Сахар (песок), Молоко, Масло сливочное</i>	ККал-147, Белки-4, Жиры-6, У/в-18
30/5/4	Бутерброд с маслом и сыром (ясли) <i>Масло сливочное, Батон, Сыр</i>	ККал-148, Белки-4, Жиры-5, У/в-21
180	Кофейный напиток (ясли). <i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
Итого за Завтрак 1		ККал-382, Белки-11, Жиры-15, У/в-51
<u>Завтрак 2</u>		
150	Яблоки (ясли)	ККал-45, Белки-1, У/в-9
Итого за Завтрак 2		ККал-45, Белки-1, У/в-9
<u>Обед 3</u>		
50	Салат из свежих огурцов (ясли) <i>Огурцы, Масло подсолнечное</i>	ККал-34, Жиры-3, У/в-1
180	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-130, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
Картофель, Масло сливочное, Молоко

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

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

Итого за Обед 3 ККал-596, Белки-20, Жиры-26, У/в-70

Полдник 4

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

60 **Булочка домашняя (ясли)** ККал-157, Белки-5, Жиры-3, У/в-27
Мука пшеничная, Дрожжи сухие, Сахар (песок), Яйцо, Молоко, Масло подсолнечное, Масло сливочное

Итого за Полдник 4 ККал-244, Белки-9, Жиры-8, У/в-34

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-1 497, Белки-47, Жиры-54, У/в-202