



## Меню ДОУ (сад) 05.09.2024г.

| Выход (г)   | Наименование блюда  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---|---|---|
| <b><u>Завтрак 1</u></b>                                       |   |   |
| 200   | <b>Каша овсяная "геркулес" жидкая(сад)</b><br><i>Геркулес, Масло сливочное, Сахар (песок), Молоко</i>   | ККал-182, Белки-6, Жиры-8, У/в-21   |
| 40/6/6  | <b>Бутерброд с маслом и сыром(сад).</b><br><i>Масло сливочное, Сыр, Батон</i>   | ККал-196, Белки-6, Жиры-7, У/в-28   |
| 200   | <b>Кофейный напиток(сад).</b><br><i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>   | ККал-98, Белки-3, Жиры-3, У/в-15  |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> ККал-476, Белки-14, Жиры-18, У/в-64 |   |   |
| <b><u>Завтрак 2</u></b>                                       |   |   |
| 200   | <b>Сок фруктовый (сад)</b>  | ККал-96, У/в-24   |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> ККал-96, У/в-24                     |   |   |
| <b><u>Обед 3</u></b>  |   |   |
| 60  | <b>Салат " Бурячок" (сад)</b><br><i>Свекла, Горошек зеленый консерв., Масло подсолнечное</i>  | ККал-47, Белки-1, Жиры-2, У/в-6   |
| 200   | <b>Щи на к/б со сметаной(сад)</b><br><i>Картофель, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Томат-паста, Куры, Сметана</i> | ККал-156, Белки-7, Жиры-9, У/в-11   |
| 80  | <b>Гуляш из курицы(сад)</b>   | ККал-247, Белки-15, Жиры-18, У/в-6  |

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

|   |  |                                   |
|---|--|-----------------------------------|
| 150   | <b>Рис отварной(сад)</b><br><i>Крупа рисовая, Масло сливочное</i>  | ККал-165, Белки-3, Жиры-4, У/в-29 |
| 200   | <b>Компот из сухофруктов(сад)</b><br><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-766, Белки-31, Жиры-35, У/в-84  |  |                                   |
| <b><u>Полдник 4</u></b>                                     |  |                                   |
| 200   | <b>Молоко кипяченое(сад)</b>   | ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9  |
| 40/30   | <b>Хлеб пшеничный с повидлом (сад)</b><br><i>Хлеб пшеничный, Повидло</i>   | ККал-120, Белки-3, Жиры-1, У/в-24 |
| <b>Итого за Полдник 4</b> ККал-236, Белки-9, Жиры-8, У/в-33 |  |                                   |
| <b><u>Ужин 5</u></b>  |  |                                   |
| 60  | <b>Салат "Степной" (сад)</b><br><i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Горошек зеленый консерв., Огурцы консервированные</i>           | ККал-67, Белки-2, Жиры-2, У/в-10  |
| 150/50  | <b>Оладьи со сладким соусом (сад).</b><br><i>Яйцо, Сахар (песок), Мука пшеничная, Масло сливочное, Дрожжи сухие, Масло подсолнечное, Повидло, Молоко</i> | ККал-353, Белки-9, Жиры-9, У/в-57 |
| 200   | <b>Чай с сахаром(сад)</b><br><i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>   | ККал-30, У/в-8                    |
| <b>Итого за Ужин 5</b> ККал-450, Белки-11, Жиры-11, У/в-75  |  |                                   |
| <b>Итого за</b> ККал-2 024, Белки-65, Жиры-72, У/в-280      |  |                                   |

Утверждаю  
Заведующая МДОУ Детский сад №71  
*Нелари*  
Вершнина Н.Н.



## Меню ДОУ (ясли) 05.09.2024г.

| Выход (г)                           | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------------------|--|---|
| <b>Завтрак 1</b>                    |  |   |
| 150                                 | <b>Каша овсяная "геркулес" жидкая (ясли)</b>   | ККал-161, Белки-5, Жиры-7, У/в-19   |
|                                     | <i>Геркулес, Масло сливочное, Сахар (песок), Молоко</i>  |   |
| 30/5/4                              | <b>Бутерброд с маслом и сыром (ясли)</b>   | ККал-148, Белки-4, Жиры-5, У/в-21   |
|                                     | <i>Масло сливочное, Батон, Сыр</i>   |   |
| 180                                 | <b>Кофейный напиток (ясли).</b>  | ККал-82, Белки-3, Жиры-3, У/в-11  |
|                                     | <i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>   |   |
| <b>Итого за Завтрак 1</b>           |  |   |
| ККал-391, Белки-12, Жиры-16, У/в-50 |  |   |
| <b>Завтрак 2</b>                    |  |   |
| 200                                 | <b>Сок фруктовый (ясли)</b>  | ККал-96, У/в-24   |
| <b>Итого за Завтрак 2</b>           |  |   |
| ККал-96, У/в-24                     |  |   |
| <b>Обед 3</b>                       |  |   |
| 50                                  | <b>Салат "Бурячок"(ясли.)</b>  | ККал-42, Белки-1, Жиры-2, У/в-5   |
|                                     | <i>Свекла, Масло подсолнечное, Горошек зеленый консерв.</i>  |   |
| 180                                 | <b>Щи на к/б со сметаной (ясли)</b>  | ККал-185, Белки-8, Жиры-7, У/в-20   |
|                                     | <i>Картофель, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Томат-паста, Куры, Сметана</i> |   |

|  |  |                                   |
|--|--|-----------------------------------|
| 70                                     | <b>Гуляш из курицы (ясли)</b>  | ККал-152, Белки-8, Жиры-11, У/в-5 |
|  | <i>Куры, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное</i>                            |                                   |
| 130                                    | <b>Рис отварной(ясли)</b>  | ККал-118, Белки-2, Жиры-2, У/в-21 |
|  | <i>Крупа рисовая, Масло сливочное</i>  |                                   |
| 180                                    | <b>Компот из сухофруктов(ясли)</b>   | ККал-47, Белки-1, Жиры-1, У/в-12  |
|  | <i>Сахар (песок), Сухофрукты</i>   |                                   |
| 40                                     | <b>Хлеб ржано-пшеничный(ясли)</b>  | ККал-72, Белки-3, У/в-14          |
| <b>Итого за Обед 3</b>                 |  |                                   |
| ККал-616, Белки-23, Жиры-24, У/в-78    |  |                                   |
| <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>  | ККал-94, Белки-2, Жиры-1, У/в-19  |
|  | <i>Хлеб пшеничный, Повидло</i>   |                                   |
| <b>Итого за Полдник 4</b>              |  |                                   |
| ККал-181, Белки-7, Жиры-6, У/в-26      |  |                                   |
| <b>Ужин 5</b>                          |  |                                   |
| 50                                     | <b>Салат "Степной" (ясли.)</b>   | ККал-45, Белки-1, Жиры-1, У/в-7   |
|  | <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Горошек зеленый консерв., Огурцы консервированные</i> |                                   |
| 160/50                                 | <b>Оладьи со сладким соусом (ясли).</b>  | ККал-309, Белки-8, Жиры-8, У/в-50 |
|  | <i>Яйцо, Сахар (песок), Мука пшеничная, Масло сливочное, Дрожжи сухие, Молоко, Масло подсолнечное, Повидло</i> |                                   |
| 180                                    | <b>Чай с сахаром(ясли)</b>   | ККал-27, У/в-7                    |
|  | <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>  |                                   |
| <b>Итого за Ужин 5</b>                 |  |                                   |
| ККал-381, Белки-9, Жиры-10, У/в-64     |  |                                   |
| <b>Итого за</b>                        |  |                                   |
| ККал-1 665, Белки-51, Жиры-55, У/в-242 |  |                                   |