

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



## Меню ДОУ (сад) 05.11.2024г.

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

### Завтрак 1

210 **Макаронник с сыром (Сад)** ККал-270, Белки-8, Жиры-10, У/в-36  
*Макаронные изделия, Масло сливочное, Сыр, Масло подсолнечное, Яйцо*

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

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

**Итого за Завтрак 1** ККал-474, Белки-12, Жиры-15, У/в-72

### Завтрак 2

200 **Сок фруктовый (сад)** ККал-96, У/в-24

**Итого за Завтрак 2** ККал-96, У/в-24

### Обед 3

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

200 **Щи на к/б со сметаной(сад)** ККал-156, Белки-7, Жиры-9, У/в-11  
*Картофель, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Томат-паста, Куры, Сметана*

80 **Котлета куриная (сад)** ККал-257, Белки-16, Жиры-19, У/в-6  
*Куры, Лук репчатый, Яйцо, Масло подсолнечное, Хлеб пшеничный*

150 **Гороховое пюре (сад.)** ККал-116, Белки-4, Жиры-5, У/в-13  
*Горох сухой, Масло сливочное*

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-721, Белки-32, Жиры-37, У/в-68

### Полдник 4

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

28 **Печенье (сад)** ККал-212, Белки-9, Жиры-5, У/в-30

**Итого за Полдник 4** ККал-328, Белки-15, Жиры-12, У/в-39

### Ужин 5

80 **Рыба, тушенная с овощами (сад)** ККал-115, Белки-18, Жиры-4, У/в-2  
*Рыба., Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное*

150 **Каша гречневая. (сад).** ККал-167, Белки-5, Жиры-5, У/в-25  
*Крупа гречневая, Масло сливочное*

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

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

**Итого за Ужин 5** ККал-473, Белки-29, Жиры-13, У/в-58

**Итого за** ККал-2 092, Белки-88, Жиры-77, У/в-261

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



## Меню ДОУ (ясли) 05.11.2024г.

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

### Завтрак 1

190	<b>Макаронник с сыром (Ясли)</b> <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Сыр, Масло подсолнечное, Яйцо</i>	ККал-196, Белки-6, Жиры-8, У/в-25
30/6	<b>Бутерброд с маслом(ясли)</b> <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-133, Белки-3, Жиры-4, У/в-21
180	<b>Чай с сахаром(ясли)</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-27, У/в-7

**Итого за Завтрак 1** ККал-355, Белки-9, Жиры-12, У/в-53

### Завтрак 2

200	<b>Сок фруктовый (ясли)</b>	ККал-96, У/в-24
-----	-----------------------------	-----------------

**Итого за Завтрак 2** ККал-96, У/в-24

### Обед 3

50	<b>Салат из свежей моркови(ясли)</b> <i>Морковь, Масло подсолнечное</i>	ККал-22, Жиры-1, У/в-3
180	<b>Щи на к/б со сметаной(ясли)</b> <i>Сметана, Картофель, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Томат-паста, Куры</i>	ККал-134, Белки-6, Жиры-7, У/в-10

70	<b>Котлета куриная (ясли)</b> <i>Куры, Лук репчатый, Яйцо, Масло подсолнечное, Хлеб пшеничный</i>	ККал-160, Белки-11, Жиры-13, У/в-1
----	--	------------------------------------

130	<b>Гороховое пюре (ясли)</b> <i>Горох сухой, Масло сливочное</i>	ККал-116, Белки-4, Жиры-5, У/в-13
-----	---	-----------------------------------

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-587, Белки-24, Жиры-27, У/в-62

### Полдник 4

150	<b>Молоко кипяченое(ясли)</b>	ККал-87, Белки-4, Жиры-5, У/в-7
28	<b>Печенье (ясли)</b>	ККал-150, Белки-7, Жиры-4, У/в-21

**Итого за Полдник 4** ККал-237, Белки-11, Жиры-8, У/в-28

### Ужин 5

70	<b>Рыба, тушеная с овощами (ясли)</b> <i>Рыба., Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное</i>	ККал-81, Белки-12, Жиры-3, У/в-3
----	--	----------------------------------

130	<b>Каша гречневая (ясли).</b> <i>Крупа гречневая, Масло сливочное</i>	ККал-130, Белки-4, Жиры-3, У/в-22
-----	--	-----------------------------------

180	<b>Кофейный напиток (ясли).</b> <i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-82, Белки-3, Жиры-3, У/в-11
-----	---	----------------------------------

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

**Итого за Ужин 5** ККал-372, Белки-21, Жиры-9, У/в-50

**Итого за** ККал-1 647, Белки-65, Жиры-56, У/в-217

