

Меню ДОУ (сад) 05.12.2024г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак 1		
200	Каша "Дружба"(сад) <i>Крупа рисовая, Крупа пшеничная, Масло сливочное, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-187, Белки-5, Жиры-7, У/в-26
40/6	Бутерброд с маслом(сад) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-173, Белки-4, Жиры-5, У/в-28
200	Какао с молоком (сад) <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-89, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
Итого за Завтрак 1		ККал-450, Белки-12, Жиры-15, У/в-65
Завтрак 2		
200	Сок фруктовый (сад)	ККал-96, У/в-24
Итого за Завтрак 2		ККал-96, У/в-24
Обед 3		
60	Салат "Витаминный". (сад) <i>Капуста белокочанная, Масло подсолнечное</i>	ККал-31, Белки-1, Жиры-2, У/в-2
200	Уха со сметаной (сад) <i>Рыба., Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль Иодированная, Крупа пшеничная, Сметана</i>	ККал-141, Белки-9, Жиры-5, У/в-13
200/30	Запеканка картофельная с курицей с томатным соусом (сад) <i>Картофель, Масло подсолнечное, Куры, Масло сливочное, Яйцо, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста</i>	ККал-417, Белки-19, Жиры-23, У/в-33

200	Компот из сухофруктов(сад) <i>Сахар (песок), Сухофрукты</i>	ККал-63, Белки-1, Жиры-1, У/в-16
50	Хлеб ржано-пшеничный (сад)	ККал-91, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
Итого за Обед 3		ККал-744, Белки-34, Жиры-32, У/в-82

Полдник 4

200	Молоко кипяченое(сад)	ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9
40/30	Хлеб пшеничный с повидлом (сад) <i>Хлеб пшеничный, Повидло</i>	ККал-120, Белки-3, Жиры-1, У/в-24

Итого за Полдник 4 ККал-236, Белки-9, Жиры-8, У/в-33

Ужин 5

60	Салат из свежей моркови(сад) <i>Морковь, Масло подсолнечное</i>	ККал-42, Белки-1, Жиры-2, У/в-5
150/50	Оладьи со сладким соусом (сад). <i>Яйцо, Сахар (песок), Мука пшеничная, Масло сливочное, Дрожжи сухие, Масло подсолнечное, Кисель сухой, Молоко</i>	ККал-353, Белки-8, Жиры-8, У/в-61
200	Чай с сахаром(сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-30, У/в-8

Итого за Ужин 5 ККал-425, Белки-9, Жиры-10, У/в-75

Итого за ККал-1 951, Белки-64, Жиры-65, У/в-279

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



Меню ДОУ (ясли) 05.12.2024г.

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

Завтрак 1

150	Каша "Дружба"(ясли) <i>Крупа рисовая, Крупа пшеничная, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок)</i>	ККал-181, Белки-5, Жиры-6, У/в-26
30/6	Бутерброд с маслом(ясли) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-133, Белки-3, Жиры-4, У/в-21
180	Какао с молоком(ясли) <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-85, Белки-3, Жиры-3, У/в-11

Итого за Завтрак 1 ККал-398, Белки-11, Жиры-14, У/в-57

Завтрак 2

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

Итого за Завтрак 2 ККал-96, У/в-24

Обед 3

50	Салат "Витаминный". (ясли) <i>Капуста белокочанная, Масло подсолнечное</i>	ККал-20, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
180	Уха со сметаной (ясли) <i>Рыба., Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Крупа пшеничная, Сметана</i>	ККал-126, Белки-8, Жиры-4, У/в-13

Запеканка

170/30	картофельная с курицей с томатным соусом (ясли) <i>Картофель, Масло подсолнечное, Масло сливочное, Яйцо, Лук репчатый, Морковь, Куры, Томат-паста</i>	ККал-350, Белки-16, Жиры-21, У/в-24
--------	---	-------------------------------------

180	Компот из сухофруктов(ясли) <i>Сахар (песок), Сухофрукты</i>	ККал-47, Белки-1, Жиры-1, У/в-12
-----	--	----------------------------------

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

Итого за Обед 3 ККал-615, Белки-29, Жиры-27, У/в-65

Полдник 4

150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-87, Белки-4, Жиры-5, У/в-7
30/30	Хлеб пшеничный с повидлом (ясли) <i>Хлеб пшеничный, Повидло</i>	ККал-94, Белки-2, Жиры-1, У/в-19

Итого за Полдник 4 ККал-181, Белки-7, Жиры-6, У/в-26

Ужин 5

50	Салат из свежей моркови(ясли) <i>Морковь, Масло подсолнечное</i>	ККал-22, Жиры-1, У/в-3
160/50	Оладьи со сладким соусом (ясли). <i>Яйцо, Сахар (песок), Мука пшеничная, Масло сливочное, Дрожжи сухие, Молоко, Масло подсолнечное, Кисель сухой</i>	ККал-314, Белки-8, Жиры-8, У/в-51
180	Чай с сахаром(ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-27, У/в-7

Итого за Ужин 5 ККал-363, Белки-9, Жиры-9, У/в-61

Итого за ККал-1 653, Белки-56, Жиры-56, У/в-233

