

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



## Меню ДОУ (сад) 06.06.2024г.

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

### Завтрак 1

200 **Каша "Дружба"(сад)** ККал-187, Белки-5, Жиры-7, У/в-26

*Крупа рисовая, Крупа пшеничная, Масло сливочное, Сахар (песок), Молоко*

40/6/6 **Бутерброд с маслом и сыром(сад)** ККал-196, Белки-6, Жиры-7, У/в-28

*Масло сливочное, Батон, Сыр*

200 **Какао с молоком (сад)** ККал-89, Белки-3, Жиры-3, У/в-12

*Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко*

**Итого за Завтрак 1** ККал-472, Белки-14, Жиры-17, У/в-65

### 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 с зеленым горошком(сад)** ККал-32, Белки-1, Жиры-2, У/в-2

*Горошек зеленый консервированный, Огурцы, Масло подсолнечное*

200 **Суп лапша на к/б со сметаной (сад)** ККал-207, Белки-8, Жиры-9, У/в-22

*Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Куры, Макароны изделия, Картофель, Сметана*

## Запеканка

200/3 **картофельная с курицей с томатным соусом (сад)** ККал-417, Белки-19, Жиры-23, У/в-33

*Картофель, Масло подсолнечное, Куры, Масло сливочное, Яйцо, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста*

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-806, Белки-33, Жиры-36, У/в-90

### Полдник 4

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

40/30 **Хлеб пшеничный с повидлом (сад)** ККал-120, Белки-3, Жиры-1, У/в-24

*Хлеб пшеничный, Повидло*

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

### Ужин 5

60 **Салат "Свеколка"(сад)** ККал-49, Белки-1, Жиры-2, У/в-7

*Свекла, Масло подсолнечное*

150/5 **Оладьи со сладким соусом (сад).** ККал-429, Белки-9, Жиры-10, У/в-59

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

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

*Чай черный байховый, Сахар (песок)*

**Итого за Ужин 5** ККал-509, Белки-11, Жиры-12, У/в-74

**Итого за** ККал-2 071, Белки-66, Жиры-73, У/в-272

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



## Меню ДОУ (ясли) 06.06.2024г.

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

### Завтрак 1

150 **Каша "Дружба"(ясли)** ККал-181, Белки-5, Жиры-6, У/в-26  
*Крупа рисовая, Крупа пшеничная, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок)*

30/5/4 **Бутерброд с маслом и сыром (ясли)** ККал-148, Белки-4, Жиры-5, У/в-21  
*Масло сливочное, Батон, Сыр*

180 **Какао с молоком(ясли)** ККал-85, Белки-3, Жиры-3, У/в-11  
*Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко*

**Итого за Завтрак 1** ККал-414, Белки-12, Жиры-15, У/в-57

### Завтрак 2

150 **Яблоки (ясли)** ККал-45, Белки-1, У/в-9

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

### Обед 3

50 **Салат из свежих огурцов с зеленым горошком(ясли)** ККал-20, Белки-1, Жиры-1, У/в-2  
*Горошек зеленый консервированный, Огурцы, Масло подсолнечное*

180 **Суп лапша на к/б со сметаной (ясли).** ККал-156, Белки-6, Жиры-7, У/в-16  
*Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Куры, Макароны изделия, Картофель, Сметана*

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

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

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

**Итого за Обед 3** ККал-645, Белки-27, Жиры-30, У/в-68

### Полдник 4

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

30/30 **Хлеб пшеничный с повидлом (ясли)** ККал-94, Белки-2, Жиры-1, У/в-19  
*Хлеб пшеничный, Повидло*

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

### Ужин 5

50 **Салат "Свеколка"(ясли)** ККал-20, Белки-1, У/в-4  
*Свекла, Масло подсолнечное*

160/50 **Оладьи со сладким соусом (ясли).** ККал-393, Белки-8, Жиры-7, У/в-73  
*Яйцо, Сахар (песок), Мука пшеничная, Масло сливочное, Дрожжи сухие, Молоко, Масло подсолнечное, Концентрат киселя*

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

**Итого за Ужин 5** ККал-439, Белки-9, Жиры-7, У/в-84

**Итого за** ККал-1 724, Белки-55, Жиры-59, У/в-244