



## Меню ДОУ (сад) 07.11.2024г.

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 **Кофейный напиток(сад).** ККал-98, Белки-3, Жиры-3, У/в-15

*Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко*

**Итого за Завтрак 1** ККал-481, Белки-13, Жиры-17, У/в-68

### 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)** ККал-31, Белки-1, Жиры-2, У/в-2

*Капуста белокочанная, Масло подсолнечное*

200 **Суп гороховый на к/б со сметаной (сад)** ККал-191, Белки-8, Жиры-10, У/в-17

*Горох сухой, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Куры, Сметана*

230 **Картофель тушеный с курицей(сад)** ККал-369, Белки-18, Жиры-22, У/в-24

*Куры, Масло сливочное, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Томат*

*паста, Масло подсолнечное*

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-741, Белки-31, Жиры-36, У/в-76

### 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 из свежей моркови(сад)** ККал-42, Белки-1, Жиры-2, У/в-5

*Морковь, Масло подсолнечное*

150/5 **Оладьи со сладким соусом (сад).** ККал-376, Белки-9, Жиры-9, У/в-63

*Яйца, Сахар (песок), Мука пшеничная, Масло сливочное, Дрожжи сухие, Масло подсолнечное, Кисель сухой, Молоко*

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

*Чай черный байховый, Сахар (песок)*

**Итого за Ужин 5** ККал-448, Белки-10, Жиры-11, У/в-77

**Итого за** ККал-2 003, Белки-63, Жиры-72, У/в-278

Утверждаю  
Заведующая МДОУ Детский сад №71

Вершинина Н.Н.



## Меню ДОУ (ясли) 07.11.2024г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак 1</u></b>		
150	<b>Каша "Дружба"(ясли)</b> <i>Крупа рисовая, Крупа пшеничная, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок)</i>	ККал-181, Белки-5, Жиры-6, У/в-26
30/5/4	<b>Бутерброд с маслом и сыром (ясли)</b> <i>Масло сливочное, Батон, Сыр</i>	ККал-148, Белки-4, Жиры-5, У/в-21
180	<b>Кофейный напиток (ясли).</b> <i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-82, Белки-3, Жиры-3, У/в-11
<b>Итого за Завтрак 1</b>		
ККал-411, Белки-12, Жиры-15, У/в-57		
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
200	<b>Сок фруктовый (ясли)</b>	ККал-96, У/в-24
<b>Итого за Завтрак 2</b>		
ККал-96, У/в-24		
<b><u>Обед 3</u></b>		
50	<b>Салат "Витаминный". (ясли)</b> <i>Капуста белокочанная, Масло подсолнечное</i>	ККал-20, Белки-1, Жиры-1, У/в-2

180 **Суп гороховый на к/б со сметаной (ясли)** ККал-145, Белки-6, Жиры-8, У/в-12

*Горох сухой, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Куры, Сметана*

200 **Картофель тушеный с курицей(ясли)** ККал-319, Белки-15, Жиры-20, У/в-19

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

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-603, Белки-26, Жиры-30, У/в-59

### **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 из свежей моркови(ясли)** ККал-22, Жиры-1, У/в-3

*Морковь, Масло подсолнечное*

160/50 **Оладьи со сладким соусом (ясли).** ККал-314, Белки-8, Жиры-8, У/в-51

*Яйцо, Сахар (песок), Мука пшеничная, Масло сливочное, Дрожжи сухие, Молоко, Масло подсолнечное, Кисель сухой*

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

*Чай черный байховый, Сахар (песок)*

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

**Итого за** ККал-1 654, Белки-53, Жиры-60, У/в-226

