



## Меню ДОУ (сад) 08.10.2024г.

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

### Завтрак 1

200 **Каша пшениная вязкая(сад)** ККал-185, Белки-6, Жиры-7, У/в-25

*Крупа пшениная, Сахар (песок), Масло сливочное, 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-93, Белки-3, Жиры-3, У/в-13

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

**Итого за Завтрак 1** ККал-474, 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 "Свеколка"(сад)** ККал-49, Белки-1, Жиры-2, У/в-7

*Свекла, Масло подсолнечное*

200 **Суп картофельный с клецками на к/б со сметаной (сад)** ККал-248, Белки-9, Жиры-10, У/в-29

*Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Куры, Мука пшеничная, Яйцо, Сметана*

80 **Комлета куриная** ККал-257, Белки-16, Жиры-19, У/в-6

(сад)

*Куры, Лук репчатый, Яйцо, Масло подсолнечное, Хлеб пшеничный*

150 **Капуста тушеная** ККал-72, Белки-2, Жиры-4, У/в-7

(сад)

*Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, 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-776, Белки-33, Жиры-36, У/в-81

### 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*

180/30 **Пудинг из творога со сладким соусом (сад)** ККал-309, Белки-17, Жиры-15, У/в-25

*Творог, Крупа манная, Яйцо, Сахар (песок), Масло сливочное, Масло подсолнечное, Кисель сухой*

200 **Чай с сахаром на молоке(сад)** ККал-61, Белки-1, Жиры-1, У/в-12

*Чай черный байховый, Молоко, Сахар (песок)*

**Итого за Ужин 5** ККал-413, Белки-19, Жиры-19, У/в-42

**Итого за** ККал-1 946, Белки-76, Жиры-81, У/в-232



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

## Меню ДОУ (ясли) 08.10.2024г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак 1</b>		
150	<b>Каша пшениная вязкая(ясли)</b> <i>Крупа пшениная, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-187, Белки-5, Жиры-8, У/в-24
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>Какао с молоком(ясли)</b> <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-85, Белки-3, Жиры-3, У/в-11
<b>Итого за Завтрак 1</b>		
<b>Завтрак 2</b>		
150	<b>Яблоки (ясли)</b>	ККал-45, Белки-1, У/в-9
<b>Итого за Завтрак 2</b>		
<b>Обед 3</b>		
50	<b>Салат "Свеколка"(ясли)</b> <i>Свекла, Масло подсолнечное</i>	ККал-20, Белки-1, У/в-4
180	<b>Суп картофельный с клецками на к/б со сметаной (ясли)</b> <i>Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Куры, Мука пшеничная, Яйцо, Сметана</i>	ККал-189, Белки-7, Жиры-8, У/в-21

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>Капуста тушеная (ясли)</b> <i>Капуста белокачанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста</i>	ККал-60, Белки-2, Жиры-4, У/в-5
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-583, Белки-23, Жиры-25, У/в-66

### Полдник 4

150	<b>Молоко кипяченое(ясли)</b>	ККал-87, Белки-4, Жиры-5, У/в-7
30/30	<b>Хлеб пшеничный с повидлом (ясли)</b> <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	<b>Салат из свежей моркови(ясли)</b> <i>Морковь, Масло подсолнечное</i>	ККал-22, Жиры-1, У/в-3
150/40	<b>Пудинг из творога со сладким соусом (ясли)</b> <i>Творог, Крупа манная, Яйцо, Сахар (песок), Масло сливочное, Масло подсолнечное, Кисель сухой</i>	ККал-247, Белки-15, Жиры-14, У/в-14
180	<b>Чай с молоком (ясли)</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-46, Белки-1, Жиры-1, У/в-8

**Итого за Ужин 5** ККал-315, Белки-17, Жиры-16, У/в-25

**Итого за** ККал-1 544, Белки-60, Жиры-63, У/в-181

