



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

## Меню ДОУ (ясли) 09.08.2024г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
150	<b>Суп молочный с крупой (ясли)</b> <i>Крупа рисовая, Сахар (песок), Масло сливочное, Молоко</i>	ККал-119, Белки-3, Жиры-6, У/в-13
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> ККал-352, Белки-10, Жиры-15, У/в-44		
<u>Завтрак 2</u>		
200	<b>Сок фруктовый (ясли)</b>	ККал-96, У/в-24
<b>Итого за Завтрак 2</b> ККал-96, У/в-24		
<u>Обед 3</u>		
50	<b>Салат "Свеколка"(ясли)</b> <i>Свекла, Масло подсолнечное</i>	ККал-20, Белки-1, У/в-4
180	<b>Суп лапша со сметаной на к/б</b>	ККал-156, Белки-6, Жиры-7, У/в-16

(ясли).

*Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Куры, Макароны изделия, Картофель, 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-82, У/в-21

*Сахар (песок), Сухофрукты*

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

**Итого за Обед 3** ККал-649, Белки-25, Жиры-28, У/в-74

Полдник 4

180 **Кисель (ясли)** ККал-110, У/в-11

*Концентрат киселя, Сахар (песок)*

28 **Печенье (ясли)** ККал-150, Белки-7, Жиры-4, У/в-21

**Итого за Полдник 4** ККал-260, Белки-7, Жиры-4, У/в-32

Ужин 5

70 **Рыба, тушеная с овощами (ясли)** ККал-81, Белки-12, Жиры-3, У/в-3

*Рыба., Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное*

130 **Каша гречневая рассыпчатая (ясли)** ККал-136, Белки-4, Жиры-3, У/в-22

*Крупа гречневая, Масло сливочное*

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

*Чай черный байховый, Сахар (песок)*

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

**Итого за Ужин 5** ККал-322, Белки-18, Жиры-7, У/в-46

**Итого за** ККал-1 679, Белки-60, Жиры-53, У/в-221



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

## Меню ДОУ (сад) 09.08.2024г.

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

### Завтрак 1

200 **Суп молочный с крупой (сад)** ККал-172, Белки-4, Жиры-7, У/в-23  
*Крупа рисовая, 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-89, Белки-3, Жиры-3, У/в-12  
*Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко*

**Итого за Завтрак 1** ККал-457, Белки-13, Жиры-17, У/в-63

### Завтрак 2

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

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

### Обед 3

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

200 **Суп лапша со сметаной на к/б (сад)** ККал-207, Белки-8, Жиры-9, У/в-22  
*Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Куры, Макароны изделия, Картофель, 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-776, Белки-31, Жиры-35, У/в-86

### Полдник 4

200 **Кисель (сад)** ККал-130, У/в-13  
*Концентрат киселя, Сахар (песок)*

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

**Итого за Полдник 4** ККал-342, Белки-9, Жиры-5, У/в-43

### Ужин 5

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

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

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

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

**Итого за Ужин 5** ККал-417, Белки-26, Жиры-10, У/в-55

**Итого за** ККал-2 088, Белки-79, Жиры-68, У/в-270

