



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

## Меню ДОУ (ясли) 09.09.2024г.

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

### Завтрак 1

190 **Макаронник с сыром (Ясли)** ККал-196, Белки-6, Жиры-8, У/в-25

*Макаронные изделия, Масло сливочное, Сыр, Масло подсолнечное, Яйцо*

30/6 **Бутерброд с маслом(ясли)** ККал-133, Белки-3, Жиры-4, У/в-21

*Масло сливочное, Батон*

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

*Чай черный байховый, Сахар (песок)*

**Итого за Завтрак 1** ККал-355, Белки-9, Жиры-12, У/в-53

### 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)** ККал-20, Белки-1, Жиры-1, У/в-2

*Капуста белокочанная, Масло подсолнечное*

180 **Борщ на к/б со сметаной (ясли)** ККал-120, Белки-6, Жиры-7, У/в-8

*Капуста белокочанная, Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Томат-паста, Куры, Лавровый лист, Сметана*

200 **Плов из птицы (ясли)** ККал-291, Белки-14, Жиры-19, У/в-16

*Крупа рисовая, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Куры, Масло сливочное, 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-587, Белки-24, Жиры-27, У/в-61

### Полдник 4

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

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

**Итого за Полдник 4** ККал-237, Белки-11, Жиры-8, У/в-28

### Ужин 5

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

*Свекла, Масло подсолнечное*

150 **Омлет(ясли)** ККал-144, Белки-6, Жиры-11, У/в-4

*Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Масло подсолнечное, Мука пшеничная*

180 **Кофейный напиток (ясли).** ККал-82, Белки-3, Жиры-3, У/в-11

*Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко*

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

**Итого за Ужин 5** ККал-324, Белки-12, Жиры-16, У/в-33

**Итого за** ККал-1 599, Белки-56, Жиры-63, У/в-199



## Меню ДОУ (сад) 09.09.2024г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак 1</b>		
210	<b>Макаронник с сыром (Сад)</b> <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Сыр, Масло подсолнечное, Яйцо</i>	ККал-270, Белки-8, Жиры-10, У/в-36
40/6	<b>Бутерброд с маслом(сад)</b> <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-173, Белки-4, Жиры-5, У/в-28
200	<b>Чай с сахаром(сад)</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-30, У/в-8
<b>Итого за Завтрак 1</b>		
<b>Завтрак 2</b>		
200	<b>Сок фруктовый (сад)</b>	ККал-96, У/в-24
<b>Итого за Завтрак 2</b>		
<b>Обед 3</b>		
60	<b>Салат "Витаминный". (сад)</b> <i>Капуста белокочанная, Масло подсолнечное</i>	ККал-31, Белки-1, Жиры-2, У/в-2
200	<b>Борщ на к/б со сметаной (сад)</b> <i>Капуста белокочанная, Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Томат-паста, Куры, Соль Йодированная, Лавровый лист, Сметана</i>	ККал-142, Белки-7, Жиры-8, У/в-10
230	<b>Плов из птицы(сад)</b>	ККал-425, Белки-18, Жиры-22, У/в-38

*Сладко*

200	<b>Компот из сухофруктов(сад)</b> <i>Сахар (песок), Сухофрукты</i>	ККал-60, Белки-1, Жиры-1, У/в-15
50	<b>Хлеб ржано-пшеничный (сад)</b>	ККал-91, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
<b>Итого за Обед 3</b>		
<b>Полдник 4</b>		
200	<b>Молоко кипяченое(сад)</b>	ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9
28	<b>Печенье (сад)</b>	ККал-212, Белки-9, Жиры-5, У/в-30
<b>Итого за Полдник 4</b>		
<b>Ужин 5</b>		
60	<b>Салат "Свеколка"(сад)</b> <i>Свекла, Масло подсолнечное</i>	ККал-49, Белки-1, Жиры-2, У/в-7
160	<b>Омлет (сад)</b> <i>Яйцо, Масло сливочное, Масло подсолнечное, Мука пшеничная, Молоко</i>	ККал-231, Белки-12, Жиры-17, У/в-6
200	<b>Кофейный напиток(сад).</b> <i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-98, Белки-3, Жиры-3, У/в-15
40	<b>Хлеб пшеничный (сад)</b>	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
<b>Итого за Ужин 5</b>		
<b>Итого за</b>		
ККал-2 129, Белки-77, Жиры-85, У/в-265		