

Утверждаю
Заведующая МДОУ "Детский сад №71"
/Верещина Н.Н./



Меню ДОУ (сад) 09.10.2024г.

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

Завтрак 1

200 **Вермишель молочная (Сад)** ККал-192, Белки-5, Жиры-7, У/в-27

Макаронные изделия, 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 **Кофейный напиток(сад).** ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-12

Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко

Итого за Завтрак 1 ККал-474, Белки-14, Жиры-17, У/в-66

Завтрак 2

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

Итого за Завтрак 2 ККал-96, У/в-24

Обед 3

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

Морковь, Масло подсолнечное

200 **Рассольник домашний на к/б (сад)** ККал-172, Белки-7, Жиры-8, У/в-18

Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Масло подсолнечное, Куры, Соль Йодированная, Крупа перловая

80 **Гуляш из курицы(сад)** ККал-247, Белки-15, Жиры-18, У/в-6

Куры, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло

подсолнечное

150 **Пюре картофельное(сад)** ККал-202, Белки-5, Жиры-5, У/в-32

Картофель, Масло сливочное, Молоко

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-814, Белки-32, Жиры-35, У/в-95

Полдник 4

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

70 **Булочка домашняя (сад)** ККал-198, Белки-5, Жиры-4, У/в-35

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

Итого за Полдник 4 ККал-314, Белки-11, Жиры-10, У/в-44

Ужин 5

210 **Рагу овощное (Сад)** ККал-178, Белки-5, Жиры-7, У/в-23

Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста, Масло подсолнечное

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-313, Белки-8, Жиры-8, У/в-51

Итого за ККал-2 011, Белки-65, Жиры-70, У/в-280



Меню ДОУ (ясли) 09.10.2024г.

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

Завтрак 1

150 **Вермишель молочная (Ясли)** ККал-147, Белки-4, Жиры-6, У/в-18
Макаронные изделия, Сахар (песок), Молоко, Масло сливочное

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

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

Итого за Завтрак 1 ККал-378, Белки-11, Жиры-15, У/в-50

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 свежей моркови(ясли)** ККал-22, Жиры-1, У/в-3
Морковь, Масло подсолнечное

Рассольник

180 **домашний на к/б (ясли)** ККал-125, Белки-5, Жиры-6, У/в-11

Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Масло подсолнечное, Куры, Крупа перловая, Соль Йодированная

70 **Гуляш из курицы (ясли)** ККал-152, Белки-8, Жиры-11, У/в-5
Куры, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное

130 **Пюре картофельное(ясли)** ККал-125, Белки-3, Жиры-5, У/в-17
Картофель, Масло сливочное, Молоко

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-578, Белки-20, Жиры-23, У/в-71

Полдник 4

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

60 **Булочка домашняя (ясли)** ККал-157, Белки-5, Жиры-3, У/в-27
Мука пшеничная, Дрожжи сухие, Сахар (песок), Яйцо, Молоко, Масло подсолнечное, Масло сливочное

Итого за Полдник 4 ККал-244, Белки-9, Жиры-8, У/в-34

Ужин 5

190 **Рагу овощное (ясли)** ККал-125, Белки-3, Жиры-5, У/в-16
Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста, Масло подсолнечное

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-230, Белки-5, Жиры-6, У/в-38

Итого за ККал-1 475, Белки-47, Жиры-52, У/в-202

