

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



## Меню ДОУ (сад) 09.12.2024г.

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

### Завтрак 1

200 **Каша гречневая.(сад)** ККал-186, Белки-5, Жиры-5, У/в-30  
*Крупа гречневая, Масло сливочное, Сахар (песок)*

40/6/6 **Бутерброд с маслом и сыром(сад)** ККал-196, Белки-6, Жиры-7, У/в-28  
*Масло сливочное, Батон, Сыр*

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

**Итого за Завтрак 1** ККал-412, Белки-11, Жиры-12, 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

#### **Салат**

60 **"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 **Плов с мясом (сад)** ККал-335, Белки-13, Жиры-17, У/в-32  
*Говядина (безкостная), Крупа рисовая, Масло подсолнечное, Масло сливочное, Лук репчатый, Томат-паста, Морковь*

200 **Компот из сухофруктов(сад)** ККал-63, Белки-1, Жиры-1, У/в-16  
*Сахар (песок), Сухофрукты*

50 **Хлеб ржано-пшеничный (сад)** ККал-91, Белки-3, Жиры-1, У/в-17

**Итого за Обед 3** ККал-711, Белки-26, Жиры-31, У/в-85

### Полдник 4

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

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

**Итого за Полдник 4** ККал-328, Белки-15, Жиры-12, У/в-39

### Ужин 5

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

160 **Омлет (сад)** ККал-193, Белки-11, Жиры-15, У/в-4  
*Яйцо, Масло сливочное, Масло подсолнечное, Мука пшеничная, Молоко*

200 **Какао с молоком (сад)** ККал-89, Белки-3, Жиры-3, У/в-12  
*Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко*

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

**Итого за Ужин 5** ККал-429, Белки-18, Жиры-22, У/в-41

**Итого за** ККал-1 976, Белки-70, Жиры-75, У/в-255

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



## Меню ДОУ (ясли) 09.12.2024г.

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

### Завтрак 1

150 **Каша гречневая.(ясли)** ККал-151, Белки-4, Жиры-3, У/в-26  
*Крупа гречневая, Масло сливочное, Сахар (песок)*

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

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

**Итого за Завтрак 1** ККал-326, Белки-9, Жиры-9, 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 **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 **Плов с мясом (ясли)** ККал-249, Белки-10, Жиры-15, У/в-17

*Говядина (бескостная), Крупа рисовая, Масло подсолнечное, Масло сливочное, Лук репчатый, Томат-паста, Морковь*

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-569, Белки-20, Жиры-24, У/в-66

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

150 **Омлет(ясли)** ККал-144, Белки-6, Жиры-11, У/в-4  
*Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Масло подсолнечное, Мука пшеничная*

180 **Какао с молоком(ясли)** ККал-85, Белки-3, Жиры-3, У/в-11  
*Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко*

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

**Итого за Ужин 5** ККал-329, Белки-12, Жиры-17, У/в-32

**Итого за** ККал-1 557, Белки-51, Жиры-58, У/в-204