



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

Меню ДОУ (сад) 10.09.2024г.

Выход (г)	Наименование блюда	зн. 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-89, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко

Итого за Завтрак 1 ККал-470, Белки-14, Жиры-17, У/в-64

Завтрак 2

150 **Яблоки (сад)** ККал-47, У/в-10

Итого за Завтрак 2 ККал-47, У/в-10

Обед 3

50 **Салат из свежей моркови(сад)** ККал-42, Белки-1, Жиры-2, У/в-5
Морковь, 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 **Комплета куриная (сад)** ККал-196, Белки-12, Жиры-14, У/в-6
Куры, Лук репчатый, Яйцо, Масло подсолнечное, Хлеб тиеничный

150 **Капуста тушеная (сад)** ККал-72, Белки-2, Жиры-4, У/в-7
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-709, Белки-29, Жиры-32, У/в-80

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

160/5 **Лепешки с творогом со сладким соусом (сад)** ККал-314, Белки-20, Жиры-17, У/в-20
Творог, Яйцо, Масло подсолнечное, Сахар (песок), Масло сливочное, Макароны изделия, Повидло

200 **Чай с молоком (сад)** ККал-56, Белки-2, Жиры-2, У/в-9
Чай черный байховый, Сахар (песок), Молоко

Итого за Ужин 5 ККал-419, Белки-22, Жиры-21, У/в-36

Итого за ККал-1 882, Белки-74, Жиры-78, У/в-223

Салат



Меню ДОУ (ясли) 10.09.2024г.

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак 1		
150	Каша пшениная вязкая(ясли) <i>Крупа пшениная, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-187, Белки-5, Жиры-8, У/в-24
30/5/4	Бутерброд с маслом и сыром (ясли) <i>Масло сливочное, Батон, Сыр</i>	ККал-148, Белки-4, Жиры-5, У/в-21
180	Какао с молоком(ясли) <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-85, Белки-3, Жиры-3, У/в-11
Итого за Завтрак 1		ККал-420, Белки-12, Жиры-16, У/в-56
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		
30	Салат из свежей моркови(ясли) <i>Морковь, Масло подсолнечное</i>	ККал-63, Белки-1, Жиры-4, У/в-6
180	Суп картофельный с клецками на к/б со сметаной (ясли)	ККал-189, Белки-7, Жиры-8, У/в-21

сало

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

70	Котлета куриная (ясли) <i>Куры, Лук репчатый, Яйцо, Масло подсолнечное, Хлеб пшеничный</i>	ККал-160, Белки-11, Жиры-13, У/в-1
130	Капуста тушеная (ясли) <i>Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста</i>	ККал-60, Белки-2, Жиры-4, У/в-5
180	Компот из сухофруктов(ясли). <i>Сахар (песок), Сухофрукты</i>	ККал-82, У/в-21
40	Хлеб ржано-пшеничный(ясли)	ККал-72, Белки-3, У/в-14
Итого за Обед 3		ККал-627, Белки-23, Жиры-29, У/в-68
Полдник 4		
150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-87, Белки-4, Жиры-5, У/в-7
30/30	Хлеб пшеничный с повидлом (ясли) <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	Салат "Свеколка"(ясли) <i>Свекла, Масло подсолнечное</i>	ККал-20, Белки-1, У/в-4
150/40	Лепешевник с творогом со сладким соусом (ясли) <i>Творог, Яйцо, Масло подсолнечное, Сахар (песок), Масло сливочное, Макароны изделия, Повидло</i>	ККал-308, Белки-18, Жиры-16, У/в-23
180	Чай с молоком (ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-46, Белки-1, Жиры-1, У/в-8
Итого за Ужин 5		ККал-373, Белки-21, Жиры-17, У/в-35
Итого за		ККал-1 647, Белки-64, Жиры-68, У/в-194