

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



Меню ДОУ (сад) 10.10.2024г.

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

Завтрак 1

Каша овсяная

200 "геркулес" ККал-182, Белки-6, Жиры-8, У/в-21

жидкая(сад)

Геркулес, Масло сливочное, Сахар (песок), 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-467, Белки-14, Жиры-18, У/в-61

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". ККал-31, Белки-1, Жиры-2, У/в-2

(сад)

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 **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-741, Белки-31, Жиры-36, У/в-76

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

Морковь, Масло подсолнечное

150/5 **Оладьи со сладким соусом (сад).** ККал-382, Белки-9, Жиры-10, У/в-64

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

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

Чай черный байховый, Сахар (песок)

Итого за Ужин 5 ККал-454, Белки-10, Жиры-12, У/в-77

Итого за ККал-1 995, Белки-64, Жиры-74, У/в-271

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



Меню ДОУ (ясли) 10.10.2024г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак 1		
	Каша овсяная	
150	"геркулес" жидкая (ясли) <i>Геркулес, Масло сливочное, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-161, Белки-5, Жиры-7, У/в-19
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-393, Белки-12, Жиры-16, У/в-50		
Завтрак 2		
200	Сок фруктовый (ясли)	ККал-96, У/в-24
Итого за Завтрак 2		
ККал-96, У/в-24		
Обед 3		
	Салат "Витаминный" (ясли) <i>Капуста белокачанная, Масло подсолнечное</i>	ККал-20, Белки-1, Жиры-1, У/в-2

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 **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-47, Белки-1, Жиры-1, У/в-12
Сахар (песок), Сухофрукты

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

Итого за Обед 3 ККал-603, Белки-26, Жиры-30, У/в-59

Полдник 4

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

30/30 **Хлеб пшеничный с повидлом (ясли)** ККал-94, Белки-2, Жиры-1, У/в-19
Хлеб пшеничный, Повидло

Итого за Полдник 4 ККал-181, Белки-7, Жиры-6, У/в-26

Ужин 5

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

160/50 **Оладьи со сладким соусом (ясли).** ККал-314, Белки-8, Жиры-8, У/в-51
Яйцо, Сахар (песок), Мука пшеничная, Масло сливочное, Дрожжи сухие, Молоко, Масло подсолнечное, Кисель сухой

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

Итого за Ужин 5 ККал-363, Белки-9, Жиры-9, У/в-61

Итого за ККал-1 636, Белки-53, Жиры-61, У/в-220

