

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

## Меню ДОУ (сад) 10.12.2024г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак 1</b>		
200	<b>Каша пшениная вязкая(сад)</b> <i>Крупа пшениная, Сахар (песок), Масло сливочное, Молоко</i>	ККал-185, Белки-6, Жиры-7, У/в-25
10/6/6	<b>Бутерброд с маслом и сыром(сад)</b> <i>Масло сливочное, Батон, Сыр</i>	ККал-196, Белки-6, Жиры-7, У/в-28
200	<b>Кофейный напиток(сад).</b> <i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
<b>Итого за Завтрак 1</b>		
ККал-467, Белки-14, Жиры-17, У/в-64		
<b>Завтрак 2</b>		
200	<b>Сок фруктовый (сад)</b>	ККал-96, У/в-24
<b>Итого за Завтрак 2</b>		
ККал-96, У/в-24		
<b>Обед 3</b>		
60	<b>Салат из свежей моркови(сад)</b> <i>Морковь, Масло подсолнечное</i>	ККал-42, Белки-1, Жиры-2, У/в-5
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-151, Белки-7, Жиры-9, У/в-10

230	<b>Капуста тушеная с мясом (сад)</b> <i>Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Масло подсолнечное, Томат-паста, Говядина (бескостная)</i>	ККал-312, Белки-14, Жиры-22, У/в-14
200	<b>Компот из сухофруктов(сад)</b> <i>Сахар (песок), Сухофрукты</i>	ККал-63, Белки-1, Жиры-1, У/в-16
50	<b>Хлеб ржано-пшеничный (сад)</b>	ККал-91, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
<b>Итого за Обед 3</b>		
ККал-660, Белки-26, Жиры-35, У/в-63		
<b>Полдник 4</b>		
200	<b>Молоко кипяченое(сад)</b>	ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9
40/30	<b>Хлеб пшеничный с повидлом (сад)</b> <i>Хлеб пшеничный, Повидло</i>	ККал-120, Белки-3, Жиры-1, У/в-24
<b>Итого за Полдник 4</b>		
ККал-236, Белки-9, Жиры-8, У/в-33		
<b>Ужин 5</b>		
60	<b>Салат "Степной" (сад)</b> <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Горошек зеленый консерв., Огурцы консервированные</i>	ККал-67, Белки-2, Жиры-2, У/в-10
180/30	<b>Запеканка из творога и риса со сладким соусом (сад.)</b> <i>Творог, Яйцо, Масло подсолнечное, Сахар (песок), Масло сливочное, Крупа рисовая, Кисель сухой</i>	ККал-335, Белки-19, Жиры-17, У/в-26
200	<b>Чай с молоком (сад)</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-56, Белки-2, Жиры-2, У/в-9
<b>Итого за Ужин 5</b>		
ККал-458, Белки-22, Жиры-21, У/в-45		
<b>Итого за</b>		
ККал-1 917, Белки-71, Жиры-81, У/в-229		

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



## Меню ДОУ (ясли) 10.12.2024г.

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

### Завтрак 1

150	<b>Каша пшениная вязкая(ясли)</b> <i>Крупа пшениная, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-187, Белки-5, Жиры-8, У/в-24
30/5/4	<b>Бутерброд с маслом и сыром (ясли)</b> <i>Масло сливочное, Батон, Сыр</i>	ККал-148, Белки-4, Жиры-5, У/в-21
180	<b>Кофейный напиток (ясли).</b> <i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-82, Белки-3, Жиры-3, У/в-11

**Итого за Завтрак 1** ККал-418, Белки-12, Жиры-16, У/в-56

### Завтрак 2

200	<b>Сок фруктовый (ясли)</b>	ККал-96, У/в-24
-----	-----------------------------	-----------------

**Итого за Завтрак 2** ККал-96, У/в-24

### Обед 3

50	<b>Салат из свежей моркови(ясли)</b> <i>Морковь, Масло подсолнечное</i>	ККал-22, Жиры-1, У/в-3
180	<b>Борщ на к/б со сметаной (ясли)</b> <i>Капуста белокочанная, Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Томат-паста, Куры, Лавровый</i>	ККал-120, Белки-6, Жиры-7, У/в-8

лист, Сметана

200	<b>Капуста тушеная с мясом (ясли)</b>	ККал-215, Белки-11, Жиры-15, У/в-8
-----	---------------------------------------	------------------------------------

*Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Масло подсолнечное, Томат-паста, Говядина (бескостная)*

180	<b>Компот из сухофруктов(ясли).</b>	ККал-82, У/в-21
-----	-------------------------------------	-----------------

*Сахар (песок), Сухофрукты*

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

**Итого за Обед 3** ККал-512, Белки-20, Жиры-24, У/в-54

### Полдник 4

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

30/30	<b>Хлеб пшеничный с повидлом (ясли)</b>	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	<b>Салат "Степной" (ясли.)</b> <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Горошек зеленый консерв., Огурцы консервированные</i>	ККал-45, Белки-1, Жиры-1, У/в-7
----	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------

150/40	<b>риса со сладким соусом (ясли)</b> <i>Творог, Яйцо, Масло подсолнечное, Сахар (песок), Масло сливочное, Крупа рисовая, Кисель сухой</i>	ККал-290, Белки-19, Жиры-16, У/в-17
--------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------

180	<b>Чай с молоком (ясли)</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-46, Белки-1, Жиры-1, У/в-8
-----	----------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------

**Итого за Ужин 5** ККал-381, Белки-21, Жиры-19, У/в-32

**Итого за** ККал-1 588, Белки-60, Жиры-64, У/в-191