



Меню ДОУ (сад) 11.10.2024г.

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

Завтрак 1

200	Каша манная молочная (сад) <i>Крупа манная, Масло сливочное, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-188, Белки-5, Жиры-7, У/в-26
40/6/6	Бутерброд с маслом и сыром(сад) <i>Масло сливочное, Батон, Сыр</i>	ККал-196, Белки-6, Жиры-7, У/в-28
200	Кофейный напиток(сад). <i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-28, У/в-7

Итого за Завтрак 1 ККал-412, Белки-11, Жиры-14, У/в-60

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) <i>Морковь, Масло подсолнечное</i>	ККал-42, Белки-1, Жиры-2, У/в-5
200	Свекольник на к/б со сметаной (сад) <i>Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Томат-паста, Куры, Соль Йодированная, Лавровый лист, Сметана</i>	ККал-148, Белки-6, Жиры-9, У/в-10

230	Ленивые голубцы с курицей (сад)	ККал-328, Белки-17, Жиры-19, У/в-22
-----	--	-------------------------------------

Куры, Крупа рисовая, Томат-паста, Масло сливочное, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Капуста белокочанная

200	Компот из сухофруктов(сад) <i>Сахар (песок), Сухофрукты</i>	ККал-60, Белки-1, Жиры-1, У/в-15
-----	---	----------------------------------

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

Итого за Обед 3 ККал-668, Белки-29, Жиры-32, У/в-69

Полдник 4

200	Кисель (сад) <i>Концентрат киселя, Сахар (песок)</i>	ККал-130, У/в-13
-----	--	------------------

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

Итого за Полдник 4 ККал-342, Белки-9, Жиры-5, У/в-43

Ужин 5

80	Рыба, тушенная с овощами (сад) <i>Рыба., Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное</i>	ККал-115, Белки-18, Жиры-4, У/в-2
----	--	-----------------------------------

150	Каша гречневая рассыпчатая (сад.) <i>Крупа гречневая, Масло сливочное</i>	ККал-160, Белки-5, Жиры-4, У/в-25
-----	---	-----------------------------------

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

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

Итого за Ужин 5 ККал-411, Белки-26, Жиры-9, У/в-55

Итого за ККал-1 929, Белки-75, Жиры-60, У/в-251

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



Меню ДОУ (ясли) 11.10.2024г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак 1		
150	Каша манная молочная(ясли) <i>Крупа манная, Масло сливочное, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-144, Белки-4, Жиры-5, У/в-20
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	Кофейный напиток (ясли). <i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-82, Белки-3, Жиры-3, У/в-11
Итого за Завтрак 1		
Завтрак 2		
200	Сок фруктовый (ясли)	ККал-96, У/в-24
Итого за Завтрак 2		
Обед 3		
50	Салат из свежей моркови(ясли) <i>Морковь, Масло подсолнечное</i>	ККал-22, Жиры-1, У/в-3
180	Свекольник на к/б со сметаной (ясли)	ККал-109, Белки-5, Жиры-7, У/в-6

Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Томат-паста, Куры, Лавровый лист, Сметана

200	Ленивые голубцы с курицей (ясли) <i>Куры, Капуста белокочанная, Крупа рисовая, Томат-паста, Масло сливочное, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное</i>	ККал-260, Белки-12, Жиры-17, У/в-14
180	Компот из сухофруктов(ясли) <i>Сахар (песок), Сухофрукты</i>	ККал-47, Белки-1, Жиры-1, У/в-12
40	Хлеб ржано-пшеничный(ясли)	ККал-72, Белки-3, У/в-14

Итого за Обед 3 ККал-510, Белки-21, Жиры-27, У/в-49

Полдник 4

180	Кисель (ясли) <i>Концентрат киселя, Сахар (песок)</i>	ККал-110, У/в-11
28	Печенье (ясли)	ККал-150, Белки-7, Жиры-4, У/в-21

Итого за Полдник 4 ККал-260, Белки-7, Жиры-4, У/в-32

Ужин 5

70	Рыба, тушенная с овощами (ясли) <i>Рыба., Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное</i>	ККал-81, Белки-12, Жиры-3, У/в-3
130	Каша гречневая рассыпчатая (ясли) <i>Крупа гречневая, Масло сливочное</i>	ККал-136, Белки-4, Жиры-3, У/в-22
180	Чай с сахаром(ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-27, У/в-7
30	Хлеб пшеничный (ясли)	ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15

Итого за Ужин 5 ККал-322, Белки-18, Жиры-7, У/в-46

Итого за ККал-1 563, Белки-57, Жиры-51, У/в-203

