

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

Меню ДОУ (сад) 11.12.2024г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак 1		
200	Каша "Нежность"(сад) <i>Крупа манная, Масло сливочное, Сахар (песок), Геркулес, Молоко</i>	ККал-201, Белки-6, Жиры-8, У/в-26
10/6/6	Бутерброд с маслом и сыром(сад) <i>Масло сливочное, Батон, Сыр</i>	ККал-196, Белки-6, Жиры-7, У/в-28
200	Какао с молоком (сад) <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-89, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
Итого за Завтрак 1 ККал-486, Белки-15, Жиры-18, 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		
60	Салат "Свеколка"(сад) <i>Свекла, Масло подсолнечное</i>	ККал-49, Белки-1, Жиры-2, У/в-7
200	Суп с фрикадельками со сметаной(сад) <i>Куры, Картофель, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Морковь, Яйцо, Соль Иодированная, Сметана</i>	ККал-155, Белки-7, Жиры-9, У/в-12

80/30 **Сердце в соусе (сад)** ККал-182, Белки-11, Жиры-13, У/в-6
Сердце говяжье, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное

150 **Пюре картофельное(сад)** ККал-202, Белки-5, Жиры-5, У/в-32
Картофель, Масло сливочное, Молоко

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-743, Белки-28, Жиры-31, У/в-91

Полдник 4

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

70 **Булочка домашняя (сад)** ККал-198, Белки-5, Жиры-4, У/в-35
Мука пшеничная, Сахар (песок), Яйцо, Дрожжи сухие, Масло подсолнечное, Масло сливочное, Молоко

Итого за Полдник 4 ККал-314, Белки-11, Жиры-10, У/в-44

Ужин 5

210 **Рагу овощное (Сад)** ККал-162, Белки-5, Жиры-5, У/в-23
Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста, Масло подсолнечное

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

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

Итого за Ужин 5 ККал-297, Белки-8, Жиры-7, У/в-51

Итого за ККал-1 937, Белки-61, Жиры-66, У/в-276

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

Меню ДОУ (ясли) 11.12.2024г.

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
150	Каша "Нежность" (ясли) <i>Крупа манная, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Геркулес</i>	ККал-185, Белки-6, Жиры-7, 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-418, Белки-13, Жиры-16, У/в-56		
<u>Завтрак 2</u>		
200	Сок фруктовый (ясли)	ККал-96, У/в-24
Итого за Завтрак 2 ККал-96, У/в-24		
<u>Обед 3</u>		
50	Салат "Свеколка" (ясли) <i>Свекла, Масло подсолнечное</i>	ККал-20, Белки-1, У/в-4
180	Суп с фрикадельками со сметаной (ясли)	ККал-132, Белки-5, Жиры-7, У/в-10

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

70/30	Сердце в соусе (ясли) <i>Сердце говяжье, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное</i>	ККал-150, Белки-8, Жиры-10, У/в-6
130	Пюре картофельное (ясли) <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко</i>	ККал-125, Белки-3, Жиры-5, У/в-17
180	Компот из сухофруктов (ясли). <i>Сахар (песок), Сухофрукты</i>	ККал-82, У/в-21
40	Хлеб ржанопшеничный (ясли)	ККал-72, Белки-3, У/в-14

Итого за Обед 3 ККал-581, Белки-20, Жиры-23, У/в-73

Полдник 4

150	Молоко кипяченое (ясли)	ККал-87, Белки-4, Жиры-5, У/в-7
60	Булочка домашняя (ясли) <i>Мука пшеничная, Дрожжи сухие, Сахар (песок), Яйцо, Молоко, Масло подсолнечное, Масло сливочное</i>	ККал-196, Белки-6, Жиры-4, У/в-33

Итого за Полдник 4 ККал-283, Белки-10, Жиры-9, У/в-40

Ужин 5

190	Рагу овощное (ясли) <i>Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста, Масло подсолнечное</i>	ККал-125, Белки-3, Жиры-5, У/в-16
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-230, Белки-5, Жиры-6, У/в-38

Итого за ККал-1 608, Белки-48, Жиры-54, У/в-230