

Утверждено
Заведующей МДОУ Детский сад №71
Вершинина Н.Н.



Меню ДОУ (сад) 12.08.2024г.

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак 1		
210	Макаронник с сыром (Сад) <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Сыр, Масло подсолнечное, Яйцо</i>	ККал-270, Белки-8, Жиры-10, У/в-36
40/6	Бутерброд с маслом(сад) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-173, Белки-4, Жиры-5, У/в-28
200	Чай с сахаром(сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-30, У/в-8
Итого за Завтрак 1 ККал-474, Белки-12, Жиры-15, У/в-72		
Завтрак 2		
200	Сок фруктовый (сад)	ККал-96, У/в-24
Итого за Завтрак 2 ККал-96, У/в-24		
Обед 3		
60	Салат "Витаминный". (сад) <i>Капуста белокочанная, Масло подсолнечное</i>	ККал-31, Белки-1, Жиры-2, У/в-2
200	Борщ на к/б со сметаной (сад) <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	Плов из птицы(сад)	ККал-425, Белки-18, Жиры-22, У/в-38

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

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-757, Белки-31, Жиры-35, У/в-83

Полдник 4

200	Молоко кипяченое(сад)	ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9
28	Печенье (сад)	ККал-212, Белки-9, Жиры-5, У/в-30

Итого за Полдник 4 ККал-328, Белки-15, Жиры-12, У/в-39

Ужин 5

60	Салат "Свеколка"(сад) <i>Свекла, Масло подсолнечное</i>	ККал-49, Белки-1, Жиры-2, У/в-7
160	Омлет (сад) <i>Яйцо, Масло сливочное, Масло подсолнечное, Мука пшеничная, Молоко</i>	ККал-231, Белки-12, Жиры-17, У/в-6
200	Кофейный напиток(сад). <i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
40	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20

Итого за Ужин 5 ККал-472, Белки-19, Жиры-24, У/в-45

Итого за ККал-2 127, Белки-77, Жиры-86, У/в-262

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



Меню ДОУ (ясли) 12.08.2024г.

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак 1		
190	Макаронник с сыром (Ясли) <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Сыр, Масло подсолнечное, Яйцо</i>	ККал-196, Белки-6, Жиры-8, У/в-25
30/6	Бутерброд с маслом(ясли) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-133, Белки-3, Жиры-4, У/в-21
180	Чай с сахаром(ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-27, У/в-7
Итого за Завтрак 1		ККал-355, Белки-9, Жиры-12, У/в-53
Завтрак 2		
200	Сок фруктовый (ясли)	ККал-96, У/в-24
Итого за Завтрак 2		ККал-96, У/в-24
Обед 3		
50	Салат "Витаминный". (ясли) <i>Капуста белокочанная, Масло подсолнечное</i>	ККал-20, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
180	Борщ на к/б со сметаной (ясли)	ККал-120, Белки-6, Жиры-7, У/в-8

Капуста белокочанная, Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Томат-паста, Куры, Лавровый лист, Сметана

200 **Плов из птицы (ясли)** ККал-291, Белки-14, Жиры-19, У/в-16
Крупа рисовая, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Куры, Масло сливочное, Масло подсолнечное

180 **Компот из сухофруктов(ясли).** ККал-82, У/в-21
Сахар (песок), Сухофрукты

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

Итого за Обед 3 ККал-587, Белки-24, Жиры-27, У/в-61

Полдник 4

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

28 **Печенье (ясли)** ККал-150, Белки-7, Жиры-4, У/в-21

Итого за Полдник 4 ККал-237, Белки-11, Жиры-8, У/в-28

Ужин 5

50 **Салат "Свеколка"(ясли)** ККал-20, Белки-1, У/в-4
Свекла, Масло подсолнечное

150 **Омлет(ясли)** ККал-144, Белки-6, Жиры-11, У/в-4
Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Масло подсолнечное, Мука пшеничная

180 **Кофейный напиток (ясли).** ККал-82, Белки-3, Жиры-3, У/в-11
Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко

30 **Хлеб пшеничный (ясли)** ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15

Итого за Ужин 5 ККал-324, Белки-12, Жиры-16, У/в-33

Итого за ККал-1 599, Белки-56, Жиры-63, У/в-199

