

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



Меню ДОУ (сад) 12.09.2024г.

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

Завтрак 1

200 **Каши "Дружба"(сад)** ККал-187, Белки-5, Жиры-7, У/в-26

Крупа рисовая, Крупа пшеничная, Масло сливочное, Сахар (песок), Молоко

10/6/6 **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-472, Белки-14, Жиры-17, У/в-65

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)** ККал-31, Белки-1, Жиры-2, У/в-2

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 "Свеколка"(сад)** ККал-49, Белки-1, Жиры-2, У/в-7

Свекла, Масло подсолнечное

150/50 **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-461, Белки-11, Жиры-12, У/в-78

Итого за ККал-2 007, Белки-64, Жиры-72, У/в-277

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



Меню ДОУ (ясли) 12.09.2024г.

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

Завтрак 1

150 **Каша "Дружба"(ясли)** ККал-181, Белки-5, Жиры-6, У/в-26

Крупа рисовая, Крупа пшеничная, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок)

30/5/4 **Бутерброд с маслом и сыром (ясли)** ККал-148, Белки-4, Жиры-5, У/в-21

Масло сливочное, Батон, Сыр

180 **Какао с молоком(ясли)** ККал-85, Белки-3, Жиры-3, У/в-11

Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко

Итого за Завтрак 1 ККал-414, Белки-12, Жиры-15, У/в-57

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)** ККал-20, Белки-1, Жиры-1, У/в-2

Капуста белокочанная, Масло подсолнечное

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 "Свеколка"(ясли)** ККал-20, Белки-1, У/в-4

Свекла, 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-360, Белки-9, Жиры-8, У/в-62

Итого за ККал-1 654, Белки-53, Жиры-59, У/в-228