

Утверждаю
Заведующий МДОУ Детский сад №71
/Верещина Н.П./



Меню ДОУ (сад) 13.11.2024г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
200	Каша "Нежность" (сад) <i>Крупа манная, Масло сливочное, Сахар (песок), Геркулес, Молоко</i>	ККал-201, Белки-6, Жиры-8, 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	Какао с молоком (сад) <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-93, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
Итого за Завтрак 1		
		ККал-490, Белки-15, Жиры-18, У/в-67
<u>Завтрак 2</u>		
200	Сок фруктовый (сад)	ККал-96, У/в-24
Итого за Завтрак 2		
		ККал-96, У/в-24
<u>Обед 3</u>		
60	Салат из свежей моркови (сад) <i>Морковь, Масло подсолнечное</i>	ККал-42, Белки-1, Жиры-2, У/в-5
200	Суп с фрикадельками со сметаной (сад) <i>Куры, Картофель, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Морковь, Яйцо, Соль йодированная, Сметана</i>	ККал-155, Белки-7, Жиры-9, У/в-12
80/30	Сердце в соусе (сад) <i>Сердце говяжье, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное</i>	ККал-182, Белки-11, Жиры-13, У/в-6

150	Пюре картофельное (сад) <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко</i>	ККал-185, Белки-4, Жиры-4, У/в-31
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-715, Белки-27, Жиры-30, У/в-87
<u>Полдник 4</u>		
200	Молоко кипяченое (сад)	ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9
80	Штоли (сад) <i>Мука пшеничная, Сахар (песок), Масло сливочное, Масло подсолнечное, Яйцо, Дрожжи сухие, Молоко</i>	ККал-198, Белки-5, Жиры-4, У/в-35
Итого за Полдник 4		ККал-314, Белки-11, Жиры-10, У/в-44
<u>Ужин 5</u>		
210	Рагу овощное (Сад) <i>Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста, Масло подсолнечное</i>	ККал-178, Белки-5, Жиры-7, У/в-23
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-313, Белки-8, Жиры-8, У/в-51
Итого за		ККал-1 928, Белки-60, Жиры-66, У/в-273



Утверждена
Заведующая М/ДОУ Детский сад №71
Верещагина Н.Н.

Меню ДОУ (ясли) 13.11.2024г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак 1		
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		
Завтрак 2		
200	Сок фруктовый (ясли)	ККал-96, У/в-24
Итого за Завтрак 2		
ККал-96, У/в-24		
Обед 3		
50	Салат из свежей моркови (ясли) <i>Морковь, Масло подсолнечное</i>	ККал-22, Жиры-1, У/в-3
180	Суп с фрикадельками со сметаной (ясли) <i>Куры, Картофель, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Яйцо, Морковь, Соль йодированная, Сметана</i>	ККал-132, Белки-5, Жиры-7, У/в-10

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 ржано-пшеничный (ясли)	ККал-72, Белки-3, У/в-14
Итого за Обед 3		
ККал-583, Белки-19, Жиры-24, У/в-71		
Полдник 4		
150	Молоко кипяченое (ясли)	ККал-87, Белки-4, Жиры-5, У/в-7
70	Штоли (ясли) <i>Мука пшеничная, Сахар (песок), Молоко, Масло сливочное, Масло подсолнечное, Яйцо, Дрожжи сухие</i>	ККал-189, Белки-5, Жиры-4, У/в-32
Итого за Полдник 4		
ККал-276, Белки-10, Жиры-9, У/в-39		
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-1 604, Белки-47, Жиры-55, У/в-228		

