

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



## Меню ДОУ (сад) 13.12.2024г.

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

### Завтрак 1

200 **Суп молочный с крупой (сад)** ККал-172, Белки-4, Жиры-7, У/в-23  
*Крупа рисовая, Сахар (песок), Масло сливочное, Молоко*

40/6/6 **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-457, Белки-13, Жиры-17, У/в-63

### 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 лапша со сметаной на к/б (сад)** ККал-207, Белки-8, Жиры-9, У/в-22  
*Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Куры, Макароны изделия, Картофель, 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-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-762, Белки-31, Жиры-35, У/в-82

### 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

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

150 **Каша гречневая. (сад).** ККал-167, Белки-5, Жиры-5, У/в-25  
*Крупа гречневая, Масло сливочное*

200 **Чай с молоком (сад)** ККал-56, Белки-2, Жиры-2, У/в-9  
*Чай черный байховый, Сахар (песок), Молоко*

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

**Итого за Ужин 5** ККал-442, Белки-28, Жиры-12, У/в-56

**Итого за** ККал-2 085, Белки-86, Жиры-76, У/в-264

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



## Меню ДОУ (ясли) 13.12.2024г.

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

### Завтрак 1

150 **Суп молочный с крупой (ясли)** ККал-119, Белки-3, Жиры-6, У/в-13  
*Крупа рисовая, Сахар (песок), Масло сливочное, Молоко*

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-352, Белки-10, Жиры-15, У/в-44

### 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 лапша со сметаной на к/б (ясли).** ККал-156, Белки-6, Жиры-7, У/в-16

*Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Куры, Макароны изделия, Картофель, 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-82, У/в-21

*Сахар (песок), Сухофрукты*

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

**Итого за Обед 3** ККал-650, Белки-25, Жиры-29, У/в-72

### 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

70 **Рыба, тушенная с овощами (ясли)** ККал-81, Белки-12, Жиры-3, У/в-3  
*Рыба., Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное*

130 **Каша гречневая . (ясли).** ККал-130, Белки-4, Жиры-3, У/в-22  
*Крупа гречневая, Масло сливочное*

180 **Чай с молоком (ясли)** ККал-46, Белки-1, Жиры-1, У/в-8  
*Чай черный байховый, Сахар (песок), Молоко*

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

**Итого за Ужин 5** ККал-336, Белки-20, Жиры-7, У/в-47

**Итого за** ККал-1 671, Белки-66, Жиры-59, У/в-216

