

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

Меню ДОУ (сад) 14.10.2024г.

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

Завтрак 1

200	Каша гречневая. (сад) <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Сахар (песок)</i>	ККал-186, Белки-5, Жиры-5, У/в-30
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	Чай с сахаром(сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-30, У/в-8

Итого за Завтрак 1 ККал-412, Белки-11, Жиры-12, 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 из свежей моркови(сад) <i>Морковь, Масло подсолнечное</i>	ККал-42, Белки-1, Жиры-2, У/в-5
200	Суп гороховый на к/б со сметаной (сад) <i>Горох сухой, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Куры, Сметана</i>	ККал-191, Белки-8, Жиры-10, У/в-17
80	Гуляш из курицы(сад) <i>Куры, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное</i>	ККал-247, Белки-15, Жиры-18, У/в-6
150	Макароны отварные	ККал-191, Белки-4, Жиры-6, У/в-29

(Сад)

Макаронные изделия, 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-821, Белки-33, Жиры-38, У/в-90

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	Какао с молоком (сад) <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-89, 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-475, Белки-19, Жиры-24, У/в-45

Итого за ККал-2 131, Белки-78, Жиры-85, У/в-263



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

Меню ДОУ (ясли) 14.10.2024г.

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак 1		
150	Каша гречневая. (ясли) <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Сахар (песок)</i>	ККал-151, Белки-4, Жиры-3, У/в-26
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	Чай с сахаром(ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-27, У/в-7
Итого за Завтрак 1		ККал-326, Белки-9, Жиры-9, 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 из свежей моркови(ясли) <i>Морковь, Масло подсолнечное</i>	ККал-22, Жиры-1, У/в-3
180	Суп гороховый на к/б со сметаной (ясли) <i>Горох сухой, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло</i>	ККал-145, Белки-6, Жиры-8, У/в-12

подсолнечное, Соль Йодированная, Куры, Сметана

70	Гуляш из курицы (ясли) <i>Куры, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное</i>	ККал-152, Белки-8, Жиры-11, У/в-5
130	Макаронны отварные (Ясли) <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Масло подсолнечное</i>	ККал-165, Белки-4, Жиры-5, У/в-25
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-638, Белки-21, Жиры-25, У/в-80

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) <i>Свекла, Масло подсолнечное</i>	ККал-20, Белки-1, У/в-4
150	Омлет(ясли) <i>Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Масло подсолнечное, Мука пшеничная</i>	ККал-144, Белки-6, Жиры-11, У/в-4
180	Какао с молоком(ясли) <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-85, Белки-3, Жиры-3, У/в-11
30	Хлеб пшеничный (ясли)	ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15

Итого за Ужин 5 ККал-326, Белки-12, Жиры-16, У/в-34

Итого за ККал-1 623, Белки-53, Жиры-58, У/в-219

