

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

## Меню ДОУ (сад) 14.11.2024г.

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

### Завтрак 1

200 **Каша овсяная "геркулес" жидкая(сад)** ККал-182, Белки-6, Жиры-8, У/в-21

*Геркулес, Масло сливочное, Сахар (песок), Молоко*

40/6/6 **Бутерброд с маслом и сыром(сад).** ККал-196, Белки-6, Жиры-7, У/в-28

*Масло сливочное, Сыр, Батон*

200 **Чай с сахаром(сад)** ККал-30, У/в-8

*Чай черный байховый, Сахар (песок)*

**Итого за Завтрак 1** ККал-409, Белки-11, Жиры-15, У/в-57

### Завтрак 2

200 **Сок фруктовый (сад)** ККал-96, У/в-24

**Итого за Завтрак 2** ККал-96, У/в-24

### Обед 3

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

*Свекла, Масло подсолнечное*

200 **Щи на к/б со сметаной(сад)** ККал-156, Белки-7, Жиры-9, У/в-11

*Картофель, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Томат-паста, Куры, Сметана*

80 **Гуляш из курицы(сад)** ККал-247, Белки-15, Жиры-18, У/в-6

*Куры, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное*

150 **Рис отварной(сад)** ККал-165, Белки-3, Жиры-4, У/в-29

*Крупа рисовая, Масло сливочное*

200 **Компот из сухофруктов(сад)** ККал-60, Белки-1, Жиры-1, У/в-15

*Сахар (песок), Сухофрукты*

50 **Хлеб ржанно-пшеничный (сад)** ККал-91, Белки-3, Жиры-1, У/в-17

**Итого за Обед 3** ККал-768, Белки-31, Жиры-35, У/в-85

### Полдник 4

200 **Молоко кипяченое(сад)** ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9

40/3/0 **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 из свежей моркови(сад)** ККал-42, Белки-1, Жиры-2, У/в-5

*Морковь, Масло подсолнечное*

150/5 0 **Оладьи со сладким соусом (сад).** ККал-376, Белки-9, Жиры-9, У/в-63

*Яйцо, Сахар (песок), Мука пшеничная, Масло сливочное, Дрожжи сухие, Масло подсолнечное, Кисель сухой, Молоко*

200 **Кофейный напиток(сад).** ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-12

*Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко*

**Итого за Ужин 5** ККал-504, Белки-13, Жиры-15, У/в-80

**Итого за** ККал-2 013, Белки-64, Жиры-72, У/в-279

## Меню ДОУ (ясли) 14.11.2024г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. пен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак 1</u></b>		
150	<b>Каша овсяная "геркулес" жидкая (ясли)</b>	ККал-161, Белки-5, Жиры-7, У/в-19
<i>Геркулес, Масло сливочное, Сахар (песок), Молоко</i>		
30/5/4	<b>Бутерброд с маслом и сыром (ясли)</b>	ККал-148, Белки-4, Жиры-5, У/в-21
<i>Масло сливочное, Батон, Сыр</i>		
180	<b>Чай с сахаром(ясли)</b>	ККал-27, У/в-7
<i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>		
<b>Итого за Завтрак 1</b>		ККал-335, Белки-9, Жиры-13, У/в-47
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
200	<b>Сок фруктовый (ясли)</b>	ККал-96, У/в-24
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККал-96, У/в-24
<b><u>Обед 3</u></b>		
50	<b>Салат "Свеколка"(ясли)</b>	ККал-20, Белки-1, У/в-4
<i>Свекла, Масло подсолнечное</i>		
180	<b>Щи на к/б со сметаной(ясли)</b>	ККал-134, Белки-6, Жиры-7, У/в-10
<i>Сметана, Картофель, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Томат-паста, Кури</i>		

70	<b>Гуляши из курицы (ясли)</b>	ККал-152, Белки-8, Жиры-11, У/в-5
<i>Кури, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное</i>		
130	<b>Рис отварной(ясли)</b>	ККал-118, Белки-2, Жиры-2, У/в-21
<i>Крупа рисовая, Масло сливочное</i>		
180	<b>Компот из сухофруктов(ясли)</b>	ККал-47, Белки-1, Жиры-1, У/в-12
<i>Сахар (песок), Сухофрукты</i>		
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный(ясли)</b>	ККал-72, Белки-3, У/в-14

**Итого за Обед 3** ККал-542, Белки-22, Жиры-22, У/в-67

### **Полдник 4**

150	<b>Молоко кипяченое(ясли)</b>	ККал-87, Белки-4, Жиры-5, У/в-7
30/30	<b>Хлеб пшеничный с повидлом (ясли)</b>	ККал-94, Белки-2, Жиры-1, У/в-19
<i>Хлеб пшеничный, Повидло</i>		

**Итого за Полдник 4** ККал-181, Белки-7, Жиры-6, У/в-26

### **Ужин 5**

50	<b>Салат из свежей моркови(ясли)</b>	ККал-22, Жиры-1, У/в-3
<i>Морковь, Масло подсолнечное</i>		
160/50	<b>Оладьи со сладким соусом (ясли).</b>	ККал-314, Белки-8, Жиры-8, У/в-51
<i>Яйцо, Сахар (песок), Мука пшеничная, Масло сливочное, Дрожжи сухие, Молоко, Масло подсолнечное, Кисель сухой</i>		
180	<b>Кофейный напиток (ясли).</b>	ККал-82, Белки-3, Жиры-3, У/в-11
<i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>		

**Итого за Ужин 5** ККал-418, Белки-11, Жиры-13, У/в-64

**Итого за** ККал-1 573, Белки-49, Жиры-53, У/в-227

