

00000



## Меню ДОУ (сад) 16.09.2024г.

Выход (г)	Наименование блюда	зн. пен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак 1</u></b>		
200	<b>Каша гречневая.(сад)</b> <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Сахар (песок)</i>	ККал-186, Белки-5, Жиры-5, У/в-30
40/6/6	<b>Бутерброд с маслом и сыром(сад)</b> <i>Масло сливочное, Батон, Сыр</i>	ККал-196, Белки-6, Жиры-7, У/в-28
200	<b>Чай с сахаром(сад)</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-30, У/в-8
<b>Итого за Завтрак 1</b> ККал-412, Белки-11, Жиры-12, У/в-66		
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
200	<b>Сок фруктовый (сад)</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 из свежей моркови(сад)</b> <i>Морковь, Масло подсолнечное</i>	ККал-42, Белки-1, Жиры-2, У/в-5
200	<b>Суп гороховый на к/б со сметаной (сад)</b> <i>Горох сухой, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Куры, Сметана</i>	ККал-191, Белки-8, Жиры-10, У/в-17
230	<b>Плов из птицы(сад)</b> <i>Крупа рисовая, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Куры, Масло сливочное, Масло подсолнечное</i>	ККал-425, Белки-18, Жиры-22, У/в-38

200	<b>Компот из сухофруктов(сад)</b> <i>Сахар (песок), Сухофрукты</i>	ККал-60, Белки-1, Жиры-1, У/в-15
50	<b>Хлеб ржано-пшеничный (сад)</b>	ККал-91, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
<b>Итого за Обед 3</b> ККал-808, Белки-31, Жиры-36, У/в-92		
<b><u>Полдник 4</u></b>		
200	<b>Молоко кипяченое(сад)</b>	ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9
28	<b>Печенье (сад)</b>	ККал-212, Белки-9, Жиры-5, У/в-30
<b>Итого за Полдник 4</b> ККал-328, Белки-15, Жиры-12, У/в-39		
<b><u>Ужин 5</u></b>		
60	<b>Салат "Свеколка"(сад)</b> <i>Свекла, Масло подсолнечное</i>	ККал-49, Белки-1, Жиры-2, У/в-7
160	<b>Омлет (сад)</b> <i>Яйцо, Масло сливочное, Масло подсолнечное, Мука пшеничная, Молоко</i>	ККал-231, Белки-12, Жиры-17, У/в-6
200	<b>Какао с молоком (сад)</b> <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-89, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
40	<b>Хлеб пшеничный (сад)</b>	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
<b>Итого за Ужин 5</b> ККал-475, Белки-19, Жиры-24, У/в-45		
<b>Итого за</b> ККал-2 118, Белки-76, Жиры-83, У/в-266		

Саша

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



## Меню ДОУ (ясли) 16.09.2024г.

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

### Завтрак 1

150 **Каша гречневая.(ясли)** ККал-151, Белки-4, Жиры-3, У/в-26  
*Крупа гречневая, 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 **Чай с сахаром(ясли)** ККал-27, У/в-7  
*Чай черный байховый, Сахар (песок)*

**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

30 **Салат из свежей моркови(ясли)** ККал-63, Белки-1, Жиры-4, У/в-6  
*Морковь, 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 **Плов из птицы (ясли)** ККал-291, Белки-14, Жиры-19, У/в-16

*Крупа рисовая, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Куры, Масло сливочное, Масло подсолнечное*

180 **Компот из сухофруктов(ясли).** ККал-82, У/в-21  
*Сахар (песок), Сухофрукты*

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

**Итого за Обед 3** ККал-654, Белки-24, Жиры-31, У/в-69

### 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)** ККал-20, Белки-1, У/в-4  
*Свекла, Масло подсолнечное*

150 **Омлет(ясли)** ККал-144, Белки-6, Жиры-11, У/в-4  
*Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Масло подсолнечное, Мука пшеничная*

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

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-1 640, Белки-56, Жиры-64, У/в-209