



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



## Меню ДОУ (сад) 16.10.2024г.

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

### Завтрак 1

200	<b>Каша "Нежность" (сад)</b> <i>Крупа манная, Масло сливочное, Сахар (песок), Геркулес, Молоко</i>	ККал-201, Белки-6, Жиры-8, У/в-26
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>Какао с молоком (сад)</b> <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

### Завтрак 2

200	<b>Сок фруктовый (сад)</b>	ККал-96, У/в-24
-----	----------------------------	-----------------

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

### Обед 3

60	<b>Салат "Витаминный". (сад)</b> <i>Капуста белокочанная, Масло подсолнечное</i>	ККал-31, Белки-1, Жиры-2, У/в-2
200	<b>Суп с фрикадельками со сметаной (сад)</b> <i>Куры, Картофель, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Морковь, Яйцо, Соль йодированная, Сметана</i>	ККал-155, Белки-7, Жиры-9, У/в-12
80/30	<b>Сердце в соусе (сад)</b> <i>Сердце говяжье, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное</i>	ККал-182, Белки-11, Жиры-13, У/в-6

150	<b>Пюре картофельное (сад)</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко</i>	ККал-262, Белки-5, Жиры-5, У/в-32
-----	---	-----------------------------------

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
----	-----------------------------------	----------------------------------

**Итого за Обед 3** ККал-722, Белки-28, Жиры-31, У/в-85

### Полдник 4

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

60	<b>Ватрушка с повидлом (сад)</b> <i>Мука пшеничная, Сахар (песок), Масло подсолнечное, Яйцо, Дрожжи сухие, Повидло, Масло сливочное, Молоко</i>	ККал-225, Белки-6, Жиры-4, У/в-40
----	--	-----------------------------------

**Итого за Полдник 4** ККал-341, Белки-11, Жиры-11, У/в-49

### Ужин 5

210	<b>Рагу овощное (Сад)</b> <i>Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста, Масло подсолнечное</i>	ККал-178, Белки-5, Жиры-7, У/в-23
-----	--	-----------------------------------

200	<b>Чай с сахаром (сад)</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-30, У/в-8
-----	---	----------------

40	<b>Хлеб пшеничный (сад)</b>	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-1 962, Белки-61, Жиры-68, У/в-276



## Меню ДОУ (ясли) 16.10.2024г.

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

### Завтрак 1

150 **Каша "Нежность" (ясли)** ККал-185, Белки-6, Жиры-7, У/в-24  
*Крупа манная, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Геркулес*

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-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 "Витаминный" (ясли)** ККал-20, Белки-1, Жиры-1, У/в-2  
*Капуста белокочанная, Масло подсолнечное*

180 **Суп с фрикадельками со сметаной (ясли)** ККал-132, Белки-5, Жиры-7, У/в-10  
*Куры, Картофель, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Яйцо, Морковь, Соль йодированная, Сметана*

70/30 **Сердце в соусе (ясли)** ККал-150, Белки-8, Жиры-10, У/в-6  
*Сердце говяжье, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное*

130 **Пюре картофельное (ясли)** ККал-125, Белки-3, Жиры-5, У/в-17  
*Картофель, Масло сливочное, Молоко*

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-582, Белки-20, Жиры-24, У/в-70

### Полдник 4

150 **Молоко кипяченое (ясли)** ККал-87, Белки-4, Жиры-5, У/в-7

60 **Ватрушка с повидлом (ясли)** ККал-200, Белки-6, Жиры-4, У/в-36  
*Мука пшеничная, Сахар (песок), Масло подсолнечное, Яйцо, Дрожжи сухие, Повидло, Масло сливочное, Молоко*

**Итого за Полдник 4** ККал-287, Белки-10, Жиры-8, У/в-43

### Ужин 5

190 **Рагу овощное (ясли)** ККал-125, Белки-3, Жиры-5, У/в-16  
*Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста, Масло подсолнечное*

180 **Чай с сахаром (ясли)** ККал-27, У/в-7  
*Чай черный байховый, Сахар (песок)*

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-1 613, Белки-48, Жиры-54, У/в-231