

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



## Меню ДОУ (сад) 18.12.2024г.

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

### Завтрак 1

200 **Вермишель молочная (Сад)** ККал-192, Белки-5, Жиры-7, У/в-27  
*Макаронные изделия, 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 **Кофейный напиток(сад).** ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-12  
*Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко*

**Итого за Завтрак 1** ККал-474, Белки-14, Жиры-17, У/в-66

### Завтрак 2

125 **Сок (сад).** ККал-54, Белки-1, У/в-13

**Итого за Завтрак 2** ККал-54, Белки-1, У/в-13

### Обед 3

60 **Салат из свежей моркови(сад)** ККал-42, Белки-1, Жиры-2, У/в-5  
*Морковь, Масло подсолнечное*

200 **Рассольник домашний на к/б (сад)** ККал-172, Белки-7, Жиры-8, У/в-18  
*Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Масло подсолнечное, Куры, Соль йодированная, Крупа перловая*

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 **Пюре картофельное(сад)** ККал-202, Белки-5, Жиры-5, У/в-32  
*Картофель, Масло сливочное, Молоко*

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-818, Белки-32, Жиры-35, У/в-96

### Полдник 4

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

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

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

### Ужин 5

210 **Рагу овощное (Сад)** ККал-162, Белки-5, Жиры-5, У/в-23  
*Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста, Масло подсолнечное*

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

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

**Итого за Ужин 5** ККал-297, Белки-8, Жиры-7, У/в-51

**Итого за** ККал-1 984, Белки-66, Жиры-69, У/в-274



## Меню ДОУ (ясли) 18.12.2024г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак 1</b>		
150	<b>Вермишель молочная (Ясли)</b> <i>Макаронные изделия, Сахар (песок), Молоко, Масло сливочное</i>	ККал-147, Белки-4, Жиры-6, У/в-18
30/5/4	<b>Бутерброд с маслом и сыром (ясли)</b> <i>Масло сливочное, Батон, Сыр</i>	ККал-148, Белки-4, Жиры-5, У/в-21
180	<b>Кофейный напиток (ясли).</b> <i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-82, Белки-3, Жиры-3, У/в-11
<b>Итого за Завтрак 1</b> ККал-378, Белки-11, Жиры-15, У/в-50		
<b>Завтрак 2</b>		
200	<b>Сок фруктовый (сад)</b>	ККал-96, У/в-24
<b>Итого за Завтрак 2</b> ККал-96, У/в-24		
<b>Обед 3</b>		
50	<b>Салат из свежей моркови(ясли)</b> <i>Морковь, Масло подсолнечное</i>	ККал-22, Жиры-1, У/в-3
180	<b>Рассольник домашний на к/б (ясли)</b>	ККал-125, Белки-5, Жиры-6, У/в-11

*Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Масло подсолнечное, Куры, Крупа перловая, Соль Йодированная*

70	<b>Гуляш из курицы (ясли)</b> <i>Куры, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное</i>	ККал-152, Белки-8, Жиры-11, У/в-5
130	<b>Пюре картофельное(ясли)</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко</i>	ККал-125, Белки-3, Жиры-5, У/в-17
180	<b>Компот из сухофруктов(ясли).</b> <i>Сахар (песок), Сухофрукты</i>	ККал-82, У/в-21
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный(ясли)</b>	ККал-72, Белки-3, У/в-14

**Итого за Обед 3** ККал-578, Белки-20, Жиры-23, У/в-71

### Полдник 4

150	<b>Молоко кипяченое(ясли)</b>	ККал-87, Белки-4, Жиры-5, У/в-7
60	<b>Ватрушка с повидлом (ясли)</b> <i>Мука пшеничная, Сахар (песок), Масло подсолнечное, Яйцо, Дрожжи сухие, Повидло, Масло сливочное, Молоко</i>	ККал-200, Белки-6, Жиры-4, У/в-36

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

### Ужин 5

190	<b>Рагу овощное (ясли)</b> <i>Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста, Масло подсолнечное</i>	ККал-125, Белки-3, Жиры-5, У/в-16
180	<b>Чай с сахаром(ясли)</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-27, У/в-7
30	<b>Хлеб пшеничный (ясли)</b>	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-1 569, Белки-46, Жиры-52, У/в-226