

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



Меню ДОУ (сад) 18.09.2024г.

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

Завтрак 1

200	Каша "Нежность"(сад) <i>Крупа манная, Масло сливочное, Сахар (песок), Геркулес, Молоко</i>	ККал-201, Белки-6, Жиры-8, У/в-26
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	Какао с молоком (сад) <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	Сок фруктовый (сад)	ККал-96, У/в-24
-----	----------------------------	-----------------

Итого за Завтрак 2 ККал-96, У/в-24

Обед 3

60	Салат "Витаминный". (сад) <i>Капуста белокочанная, Масло подсолнечное</i>	ККал-31, Белки-1, Жиры-2, У/в-2
200	Суп с фрикадельками со сметаной(сад)	ККал-155, Белки-7, Жиры-9, У/в-12

Куры, Картофель, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Морковь, Яйцо, Соль йодированная, Сметана

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

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-786, Белки-32, Жиры-36, У/в-85

Полдник 4

200	Молоко кипяченое(сад)	ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9
70	Булочка домашняя (сад) <i>Мука пшеничная, Сахар (песок), Яйцо, Дрожжи сухие, Масло подсолнечное, Масло сливочное, Молоко</i>	ККал-189, Белки-5, Жиры-3, У/в-35

Итого за Полдник 4 ККал-305, Белки-11, Жиры-9, У/в-44

Ужин 5

210	Рагу овощное (Сад) <i>Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста, Масло подсолнечное</i>	ККал-178, Белки-5, Жиры-7, У/в-23
200	Чай с сахаром(сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-30, У/в-8
40	Хлеб пшеничный (сад)	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-1 990, Белки-66, Жиры-71, У/в-271



Меню ДОУ (ясли) 18.09.2024г.

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

Завтрак 1

150	Каша "Нежность" (ясли) <i>Крупа манная, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Геркулес</i>	ККал-185, Белки-6, Жиры-7, У/в-24
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	Какао с молоком (ясли) <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-85, Белки-3, Жиры-3, У/в-11

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) <i>Капуста белокочанная, Масло подсолнечное</i>	ККал-20, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
180	Суп с фрикадельками со сметаной (ясли) <i>Куры, Картофель, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Яйцо, Морковь, Соль Йодированная, Сметана</i>	ККал-132, Белки-5, Жиры-7, У/в-10

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

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-583, Белки-20, Жиры-24, У/в-69

Полдник 4

150	Молоко кипяченое (ясли)	ККал-87, Белки-4, Жиры-5, У/в-7
60	Булочка домашняя (ясли) <i>Мука пшеничная, Дрожжи сухие, Сахар (песок), Яйцо, Молоко, Масло подсолнечное, Масло сливочное</i>	ККал-157, Белки-5, Жиры-3, У/в-27

Итого за Полдник 4 ККал-244, Белки-9, Жиры-8, У/в-34

Ужин 5

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

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-1 572, Белки-47, Жиры-54, У/в-221