

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



Меню ДОУ (сад) 19.09.2024г.

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

Завтрак 1

200	Каша овсяная "геркулес" жидкая(сад) <i>Геркулес, Масло сливочное, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-182, Белки-6, Жиры-8, У/в-21
40/6/6	Бутерброд с маслом и сыром(сад). <i>Масло сливочное, Сыр, Батон</i>	ККал-196, Белки-6, Жиры-7, У/в-28
200	Кофейный напиток(сад). <i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-12

Итого за Завтрак 1 ККал-465, Белки-14, Жиры-18, У/в-61

Завтрак 2

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

Итого за Завтрак 2 ККал-96, У/в-24

Обед 3

50	Салат из свежей моркови(сад) <i>Морковь, Масло подсолнечное</i>	ККал-42, Белки-1, Жиры-2, У/в-5
200	Щи на к/б со сметаной(сад) <i>Картофель, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Томат-паста, Куры, Сметана</i>	ККал-156, Белки-7, Жиры-9, У/в-11

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

Итого за Обед 3 ККал-761, Белки-31, Жиры-35, У/в-83

Полдник 4

200	Молоко кипяченое(сад)	ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9
40/30	Хлеб пшеничный с повидлом (сад) <i>Хлеб пшеничный, Повидло</i>	ККал-120, Белки-3, Жиры-1, У/в-24

Итого за Полдник 4 ККал-236, Белки-9, Жиры-8, У/в-33

Ужин 5

60	Салат "Свеколка"(сад) <i>Свекла, Масло подсолнечное</i>	ККал-49, Белки-1, Жиры-2, У/в-7
150/50	Оладьи со сладким соусом (сад). <i>Яйцо, Сахар (песок), Мука пшеничная, Масло сливочное, Дрожжи сухие, Масло подсолнечное, Кисель сухой, Молоко</i>	ККал-382, Белки-9, Жиры-10, У/в-64
200	Чай с сахаром(сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-30, У/в-8

Итого за Ужин 5 ККал-461, Белки-11, Жиры-12, У/в-78

Итого за ККал-2 019, Белки-64, Жиры-73, У/в-280



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

Меню ДОУ (ясли) 19.09.2024г.

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

Завтрак 1

Каша овсяная

150 "геркулес" жидкая (ясли) ККал-161, Белки-5, Жиры-7, У/в-19

Геркулес, Масло сливочное, Сахар (песок), Молоко

30/5/4 Бутерброд с маслом и сыром (ясли) ККал-148, Белки-4, Жиры-5, У/в-21

Масло сливочное, Батон, Сыр

180 Кофейный напиток (ясли). ККал-82, Белки-3, Жиры-3, У/в-11

Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко

Итого за Завтрак 1 ККал-391, Белки-12, Жиры-16, У/в-50

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 Щи на к/б со сметаной (ясли) ККал-185, Белки-8, Жиры-7, У/в-20

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

70 Гуляш из курицы (ясли) ККал-152, Белки-8, Жиры-11, У/в-5

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

130 Рис отварной(ясли) ККал-118, Белки-2, Жиры-2, У/в-21

Крупа рисовая, Масло сливочное

180 Компот из сухофруктов(ясли) ККал-47, Белки-1, Жиры-1, У/в-12

Сахар (песок), Сухофрукты

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

Итого за Обед 3 ККал-637, Белки-23, Жиры-26, У/в-79

Полдник 4

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

30/30 Хлеб пшеничный с повидлом (ясли) ККал-94, Белки-2, Жиры-1, У/в-19

Хлеб пшеничный, Повидло

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

Ужин 5

50 Салат "Свеколка"(ясли) ККал-20, Белки-1, У/в-4

Свекла, Масло подсолнечное

160/50 Оладьи со сладким соусом (ясли). ККал-314, Белки-8, Жиры-8, У/в-51

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

180 Чай с сахаром(ясли) ККал-27, У/в-7

Чай черный байховый, Сахар (песок)

Итого за Ужин 5 ККал-360, Белки-9, Жиры-8, У/в-62

Итого за ККал-1 665, Белки-50, Жиры-56, У/в-241

Саша