

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



## Меню ДОУ (ясли) 20.12.2024г.

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

### Завтрак 1

150	<b>Каша манная молочная(ясли)</b> <i>Крупа манная, Масло сливочное, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-144, Белки-4, Жиры-5, У/в-20
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

**Итого за Завтрак 1** ККал-374, Белки-11, Жиры-14, У/в-51

### Завтрак 2

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

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

### Обед 3

50	<b>Салат из свежей моркови(ясли)</b> <i>Морковь, Масло подсолнечное</i>	ККал-22, Жиры-1, У/в-3
180	<b>Свекольник на к/б со сметаной (ясли)</b>	ККал-109, Белки-5, Жиры-7, У/в-6

*Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Томат-паста, Куры, Лавровый лист, Сметана*

200 **Ленивые голубцы с курицей (ясли)** ККал-260, Белки-12, Жиры-17, У/в-14

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

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-510, Белки-21, Жиры-27, У/в-49

### Полдник 4

180 **Кисель (ясли)** ККал-110, У/в-11  
*Концентрат киселя, Сахар (песок)*

28 **Печенье (ясли)** ККал-150, Белки-7, Жиры-4, У/в-21

**Итого за Полдник 4** ККал-260, Белки-7, Жиры-4, У/в-32

### Ужин 5

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

150 **Рыба под омлетом(ясли,)** ККал-212, Белки-21, Жиры-12, У/в-6  
*Масло сливочное, Масло подсолнечное, Яйцо, Мука пшеничная, Рыба, Молоко*

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-337, Белки-24, Жиры-14, У/в-29

**Итого за** ККал-1 578, Белки-63, Жиры-58, У/в-186



## Меню ДОУ (сад) 20.12.2024г.

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

### Завтрак 1

200 **Каша манная молочная (сад)** ККал-188, Белки-5, Жиры-7, У/в-26

*Крупа манная, Масло сливочное, Сахар (песок), 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-470, Белки-14, Жиры-17, У/в-65

### Завтрак 2

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

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

### Обед 3

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

*Морковь, Масло подсолнечное*

200 **Свекольник на к/б со сметаной (сад)** ККал-148, Белки-6, Жиры-9, У/в-10

*Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Томат-паста, Куры, Соль Йодированная, Лавровый лист, Сметана*

230 **Ленивые голубцы с курицей (сад)** ККал-328, Белки-17, Жиры-19, У/в-22

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

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-672, Белки-29, Жиры-32, У/в-70

### Полдник 4

200 **Кисель (сад)** ККал-130, У/в-13

*Концентрат киселя, Сахар (песок)*

28 **Печенье (сад)** ККал-212, Белки-9, Жиры-5, У/в-30

**Итого за Полдник 4** ККал-342, Белки-9, Жиры-5, У/в-43

### Ужин 5

60 **Салат "Витаминный" (сад.)** ККал-46, Белки-1, Жиры-2, У/в-6

*Капуста белокочанная, Морковь, Масло Растительное*

160 **Рыба под омлетом(сад)** ККал-234, Белки-24, Жиры-13, У/в-6

*Масло сливочное, Масло подсолнечное, Яйцо, Мука пшеничная, Рыба, Молоко*

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-415, Белки-28, Жиры-16, У/в-40

**Итого за** ККал-1 996, Белки-80, Жиры-70, У/в-242