



## Меню ДОУ (сад) 21.10.2024г.

| Выход (г)   | Наименование блюда  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---|---|---|
| <b><u>Завтрак 1</u></b>                                       |   |   |
| 210   | <b>Макаронник с сыром (Сад)</b><br><i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Сыр, Масло подсолнечное, Яйцо</i>  | ККал-270, Белки-8, Жиры-10, У/в-36  |
| 40/6  | <b>Бутерброд с маслом(сад)</b><br><i>Масло сливочное, Батон</i>   | ККал-173, Белки-4, Жиры-5, У/в-28   |
| 200   | <b>Чай с сахаром(сад)</b><br><i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>  | ККал-30, У/в-8  |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> ККал-474, Белки-12, Жиры-15, У/в-72 |   |   |
| <b><u>Завтрак 2</u></b>                                       |   |   |
| 200   | <b>Сок фруктовый (сад)</b>  | ККал-96, У/в-24   |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> ККал-96, У/в-24                     |   |   |
| <b><u>Обед 3</u></b>  |   |   |
| 60  | <b>Салат из свежей моркови(сад)</b><br><i>Морковь, Масло подсолнечное</i>   | ККал-42, Белки-1, Жиры-2, У/в-5   |
| 200   | <b>Щи на к/б со сметаной(сад)</b><br><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  | <b>Гуляш из курицы(сад)</b><br><i>Куры, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное</i>  | ККал-247, Белки-15, Жиры-18, У/в-6  |

|                           |  |  |
|---------------------------|--|--|
| 150                       | <b>Каша гречневая. (сад).</b><br><i>Крупа гречневая, Масло сливочное</i>                       | ККал-167, Белки-5, Жиры-5, У/в-25      |
| 200                       | <b>Компот из сухофруктов(сад)</b><br><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       |
| <b>Итого за Обед 3</b>    |  | ККал-763, Белки-33, Жиры-36, У/в-80    |
| <b><u>Полдник 4</u></b>   |  |  |
| 200                       | <b>Молоко кипяченое(сад)</b>   | ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9       |
| 28                        | <b>Печенье (сад)</b>   | ККал-212, Белки-9, Жиры-5, У/в-30      |
| <b>Итого за Полдник 4</b> |  | ККал-328, Белки-15, Жиры-12, У/в-39    |
| <b><u>Ужин 5</u></b>      |  |  |
| 60                        | <b>Салат "Витаминный". (сад)</b><br><i>Капуста белокочанная, Масло подсолнечное</i>            | ККал-31, Белки-1, Жиры-2, У/в-2        |
| 160                       | <b>Омлет (сад)</b><br><i>Яйцо, Масло сливочное, Масло подсолнечное, Мука пшеничная, Молоко</i> | ККал-222, Белки-12, Жиры-16, У/в-6     |
| 200                       | <b>Кофейный напиток(сад).</b><br><i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>                | ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-12       |
| 40                        | <b>Хлеб пшеничный (сад)</b>  | ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20      |
| <b>Итого за Ужин 5</b>    |  | ККал-445, Белки-19, Жиры-23, У/в-40    |
| <b>Итого за</b>           |  | ККал-2 105, Белки-79, Жиры-85, У/в-255 |



## Меню ДОУ (ясли) 21.10.2024г.

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

### Завтрак 1

190 **Макаронник с сыром (Ясли)** ККал-196, Белки-6, Жиры-8, У/в-25

*Макаронные изделия, Масло сливочное, Сыр, Масло подсолнечное, Яйцо*

30/6 **Бутерброд с маслом(ясли)** ККал-133, Белки-3, Жиры-4, У/в-21

*Масло сливочное, Батон*

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

*Чай черный байховый, Сахар (песок)*

**Итого за Завтрак 1** ККал-355, Белки-9, Жиры-12, У/в-53

### Завтрак 2

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

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

### Обед 3

50 **Салат из свежей моркови(ясли)** ККал-22, Жиры-1, У/в-3

*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 **Каша гречневая (ясли).** ККал-130, Белки-4, Жиры-3, У/в-22

*Крупа гречневая, Масло сливочное*

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-643, Белки-24, Жиры-22, У/в-85

### Полдник 4

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

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

**Итого за Полдник 4** ККал-237, Белки-11, Жиры-8, У/в-28

### Ужин 5

50 **"Витаминный" (ясли)** ККал-20, Белки-1, Жиры-1, У/в-2

*Капуста белокочанная, Масло подсолнечное*

150 **Омлет(ясли)** ККал-144, Белки-6, Жиры-11, У/в-4

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

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

*Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко*

30 **Хлеб пшеничный (ясли)** ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15

**Итого за Ужин 5** ККал-325, Белки-12, Жиры-17, У/в-31

**Итого за** ККал-1 657, Белки-56, Жиры-59, У/в-221