



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

## Меню ДОУ (ясли) 23.08.2024г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак 1</b>		
150	<b>Суп молочный с крупой (ясли)</b> <i>Крупа рисовая, Сахар (песок), Масло сливочное, Молоко</i>	ККал-119, Белки-3, Жиры-6, У/в-13
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>Какао с молоком(ясли)</b> <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-85, Белки-3, Жиры-3, У/в-11
<b>Итого за Завтрак 1</b>		
<b>Завтрак 2</b>		
200	<b>Сок фруктовый (ясли)</b>	ККал-96, У/в-24
<b>Итого за Завтрак 2</b>		
<b>Обед 3</b>		
50	<b>Салат "Витаминный". (ясли)</b> <i>Капуста белокочанная, Масло подсолнечное</i>	ККал-20, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
180	<b>Суп лапша со сметаной на к/б (ясли).</b>	ККал-156, Белки-6, Жиры-7, У/в-16

*Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Куры, Макароны изделия, Картофель, Сметана*

200	<b>Картофель тушеный с курицей(ясли)</b> <i>Куры, Масло сливочное, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное</i>	ККал-319, Белки-15, Жиры-20, У/в-19
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-650, Белки-25, Жиры-29, У/в-72

### Полдник 4

180	<b>Кисель (ясли)</b> <i>Концентрат киселя, Сахар (песок)</i>	ККал-110, У/в-11
28	<b>Печенье (ясли)</b>	ККал-150, Белки-7, Жиры-4, У/в-21

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

### Ужин 5

70	<b>Рыба, тушенная с овощами (ясли)</b> <i>Рыба, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное</i>	ККал-81, Белки-12, Жиры-3, У/в-3
130	<b>Каша гречневая рассыпчатая (ясли)</b> <i>Крупа гречневая, Масло сливочное</i>	ККал-136, Белки-4, Жиры-3, У/в-22
180	<b>Чай с молоком (ясли)</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-46, Белки-1, Жиры-1, У/в-8
30	<b>Хлеб пшеничный (ясли)</b>	ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15

**Итого за Ужин 5** ККал-341, Белки-19, Жиры-8, У/в-47

**Итого за** ККал-1 699, Белки-61, Жиры-55, У/в-219

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



## Меню ДОУ (сад) 23.08.2024г.

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

### Завтрак 1

200 **Суп молочный с крупой (сад)** ККал-172, Белки-4, Жиры-7, У/в-23  
*Крупа рисовая, 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 **Какао с молоком (сад)** ККал-93, Белки-3, Жиры-3, У/в-13  
*Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко*

**Итого за Завтрак 1** ККал-461, Белки-13, Жиры-17, У/в-64

### 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)** ККал-31, Белки-1, Жиры-2, У/в-2  
*Капуста белокочанная, Масло подсолнечное*

200 **Суп лапша со сметаной на к/б (сад)** ККал-207, Белки-8, Жиры-9, У/в-22  
*Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Куры, Макароны изделия, Картофель, Сметана*

230 **Картофель тушеный с курицей(сад)** ККал-369, Белки-18, Жиры-22, У/в-24  
*Куры, Масло сливочное, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное*

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-758, Белки-31, Жиры-35, У/в-81

### 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

80 **Рыба, тушеная с овощами (сад)** ККал-115, Белки-18, Жиры-4, У/в-2  
*Рыба., Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное*

150 **Каша гречневая рассыпчатая (сад).** ККал-167, Белки-5, Жиры-5, У/в-25  
*Крупа гречневая, Масло сливочное*

200 **Чай с молоком (сад)** ККал-56, Белки-2, Жиры-2, У/в-9  
*Чай черный байховый, Сахар (песок), Молоко*

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

**Итого за Ужин 5** ККал-442, Белки-28, Жиры-12, У/в-56

**Итого за** ККал-2 099, Белки-81, Жиры-69, У/в-268