

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



Меню ДОУ (сад) 24.12.2024г.

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

Завтрак 1

200 **Каша пшеничная вязкая(сад)** ККал-185, Белки-6, Жиры-7, У/в-25
Крупа пшеничная, Сахар (песок), Масло сливочное, Молоко

0/6/6 **Бутерброд с маслом и сыром(сад)** ККал-196, Белки-6, Жиры-7, У/в-28
Масло сливочное, Батон, Сыр

200 **Кофейный напиток(сад).** ККал-109, Белки-3, Жиры-4, У/в-16
Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко

Итого за Завтрак 1 ККал-490, Белки-15, Жиры-18, У/в-68

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 **Борщ на к/б со сметаной (сад)** ККал-151, Белки-7, Жиры-9, У/в-10
Капуста белокочанная, Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Томат-паста, Куры, Соль Йодированная, Лавровый лист, Сметана

80 **Котлета куриная** ККал-257, Белки-16, Жиры-19, У/в-6

(сад)

Куры, Лук репчатый, Яйцо, Масло подсолнечное, Хлеб пшеничный

150 **Капуста тушеная (сад)** ККал-91, Белки-4, Жиры-4, У/в-10
Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста

200 **Компот из сухофруктов(сад)** ККал-63, Белки-1, Жиры-1, У/в-16
Сахар (песок), Сухофрукты

50 **Хлеб ржанопшеничный (сад)** ККал-91, Белки-3, Жиры-1, У/в-17

Итого за Обед 3 ККал-695, Белки-32, Жиры-36, У/в-65

Полдник 4

200 **Молоко кипяченое(сад)** ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9

40/30 **Хлеб пшеничный с повидлом (сад)** ККал-120, Белки-3, Жиры-1, У/в-24
Хлеб пшеничный, Повидло

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

Ужин 5

60 **Салат "Степной" (сад)** ККал-67, Белки-2, Жиры-2, У/в-10
Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Горошек зеленый консерв., Огурцы консервированные

160/50 **Лапшевник с творогом со сладким соусом (сад)** ККал-337, Белки-20, Жиры-17, У/в-26
Творог, Яйцо, Масло подсолнечное, Сахар (песок), Масло сливочное, Макаaronные изделия, Кисель сухой

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

Итого за Ужин 5 ККал-460, Белки-23, Жиры-21, У/в-45

Итого за ККал-1 977, Белки-78, Жиры-82, У/в-235



Меню ДОУ (ясли) 24.12.2024г.

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

Завтрак 1

150	Каша пшениная вязкая(ясли) <i>Крупа пшениная, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-187, Белки-5, Жиры-8, 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	Кофейный напиток (ясли). <i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-82, Белки-3, Жиры-3, У/в-11

Итого за Завтрак 1 ККал-418, Белки-12, 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 из свежей моркови(ясли) <i>Морковь, Масло подсолнечное</i>	ККал-22, Жиры-1, У/в-3
180	Борщ на к/б со сметаной (ясли) <i>Капуста белокочанная, Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Томат-паста, Куры, Лавровый</i>	ККал-120, Белки-6, Жиры-7, У/в-8

лист, Сметана

70	Котлета куриная (ясли) <i>Куры, Лук репчатый, Яйцо, Масло подсолнечное, Хлеб пшеничный</i>	ККал-160, Белки-11, Жиры-13, У/в-1
----	--	------------------------------------

130	Капуста тушеная (ясли) <i>Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста</i>	ККал-60, Белки-2, Жиры-4, У/в-5
-----	---	---------------------------------

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-517, Белки-21, Жиры-25, У/в-51

Полдник 4

150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-87, Белки-4, Жиры-5, У/в-7
30/30	Хлеб пшеничный с повидлом (ясли) <i>Хлеб пшеничный, Повидло</i>	ККал-94, Белки-2, Жиры-1, У/в-19

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

Ужин 5

50	Салат "Степной" (ясли.) <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Горошек зеленый консерв., Огурцы консервированные</i>	ККал-45, Белки-1, Жиры-1, У/в-7
150/40	Лапшевник с творогом со сладким соусом (ясли) <i>Творог, Яйцо, Масло подсолнечное, Сахар (песок), Масло сливочное, Макароны изделия, Кисель сухой</i>	ККал-308, Белки-18, Жиры-16, У/в-23
180	Чай с молоком (ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-46, Белки-1, Жиры-1, У/в-8

Итого за Ужин 5 ККал-399, Белки-21, Жиры-18, У/в-38

Итого за ККал-1 611, Белки-61, Жиры-65, У/в-195