

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

## Меню ДОУ (сад) 25.09.2024г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак 1</b>		
200	<b>Вермишель молочная (Сад)</b> <i>Макаронные изделия, Сахар (песок), Масло сливочное, Молоко</i>	ККал-192, Белки-5, Жиры-7, У/в-27
40/6/6	<b>Бутерброд с маслом и сыром(сад)</b> <i>Масло сливочное, Батон, Сыр</i>	ККал-196, Белки-6, Жиры-7, У/в-28
200	<b>Кофейный напиток(сад).</b> <i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-98, Белки-3, Жиры-3, У/в-15
<b>Итого за Завтрак 1</b>		
ККал-486, Белки-14, Жиры-17, У/в-69		
<b>Завтрак 2</b>		
150	<b>Яблоки (сад)</b>	ККал-47, У/в-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		
ККал-47, У/в-10		
<b>Обед 3</b>		
60	<b>Салат из свежей моркови(сад)</b> <i>Морковь, Масло подсолнечное</i>	ККал-42, Белки-1, Жиры-2, У/в-5
200	<b>Рассольник домашний на к/б (сад)</b> <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Масло подсолнечное, Куры, Соль йодированная, Крупа перловая</i>	ККал-172, Белки-7, Жиры-8, У/в-18

80/30	<b>Сердце в соусе (сад)</b> <i>Сердце говяжье, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное</i>	ККал-182, Белки-11, Жиры-13, У/в-6
150	<b>Пюре картофельное(сад)</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко</i>	ККал-185, Белки-4, Жиры-4, У/в-31
200	<b>Компот из сухофруктов(сад)</b> <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-732, Белки-27, Жиры-29, У/в-93
<b>Полдник 4</b>		
200	<b>Молоко кипяченое(сад)</b>	ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9
60	<b>Ватрушка с повидлом (сад)</b> <i>Мука пшеничная, Сахар (песок), Масло подсолнечное, Яйцо, Дрожжи сухие, Повидло, Масло сливочное, Молоко</i>	ККал-225, Белки-6, Жиры-4, У/в-40
<b>Итого за Полдник 4</b>		ККал-341, Белки-11, Жиры-11, У/в-49
<b>Ужин 5</b>		
210	<b>Рагу овощное (Сад)</b> <i>Картофель, Капуста белокачанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста, Масло подсолнечное</i>	ККал-178, Белки-5, Жиры-7, У/в-23
200	<b>Чай с сахаром(сад)</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-30, У/в-8
40	<b>Хлеб пшеничный (сад)</b>	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
<b>Итого за Ужин 5</b>		ККал-313, Белки-8, Жиры-8, У/в-51
<b>Итого за</b>		ККал-1 919, Белки-60, Жиры-65, У/в-272

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

## Меню ДОУ (ясли) 25.09.2024г.

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

### Завтрак 1

150 **Вермишель молочная (Ясли)** ККал-147, Белки-4, Жиры-6, У/в-18

*Макаронные изделия, Сахар (песок), Молоко, Масло сливочное*

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-378, Белки-11, Жиры-15, У/в-50

### Завтрак 2

150 **Яблоки (ясли)** ККал-45, Белки-1, У/в-9

**Итого за Завтрак 2** ККал-45, Белки-1, У/в-9

### Обед 3

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

*Морковь, Масло подсолнечное*

### **Рассольник**

180 **домашний на к/б (ясли)** ККал-125, Белки-5, Жиры-6, У/в-11

*Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Масло подсолнечное, Куры, Крупа перловая, Соль Йодированная*

70/30 **Сердце в соусе (ясли)** ККал-150, Белки-8, Жиры-10, У/в-6

*Сердце говяжье, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное*

130 **Пюре картофельное(ясли)** ККал-125, Белки-3, Жиры-5, У/в-17

*Картофель, Масло сливочное, Молоко*

180 **Компот из сухофруктов(ясли).** ККал-82, У/в-21

*Сахар (песок), Сухофрукты*

40 **Хлеб ржанопшеничный(ясли)** ККал-72, Белки-3, У/в-14

**Итого за Обед 3** ККал-576, Белки-19, Жиры-23, У/в-72

### Полдник 4

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

60 **Ватрушка с повидлом (ясли)** ККал-200, Белки-6, Жиры-4, У/в-36

*Мука пшеничная, Сахар (песок), Масло подсолнечное, Яйцо, Дрожжи сухие, Повидло, Масло сливочное, Молоко*

**Итого за Полдник 4** ККал-287, Белки-10, Жиры-8, У/в-43

### Ужин 5

190 **Рагу овощное (ясли)** ККал-125, Белки-3, Жиры-5, У/в-16

*Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста, Масло подсолнечное*

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-230, Белки-5, Жиры-6, У/в-38

**Итого за** ККал-1 516, Белки-47, Жиры-52, У/в-212