

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



Меню ДОУ (ясли) 25.12.2024г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
150	Каша "Нежность" (ясли) <i>Крупа манная, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Геркулес</i>	ККал-185, Белки-6, Жиры-7, 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	Какао с молоком (ясли) <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-85, Белки-3, Жиры-3, У/в-11
Итого за Завтрак 1		ККал-418, Белки-13, Жиры-16, У/в-56
<u>Завтрак 2</u>		
200	Сок фруктовый (ясли)	ККал-96, У/в-24
Итого за Завтрак 2		ККал-96, У/в-24
<u>Обед 3</u>		
50	Салат "Свеколка" (ясли) <i>Свекла, Масло подсолнечное</i>	ККал-20, Белки-1, У/в-4
180	Суп с фрикадельками со сметаной (ясли)	ККал-132, Белки-5, Жиры-7, У/в-10

70	Гуляш из курицы (ясли) <i>Куры, Картофель, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Яйцо, Морковь, Соль Йодированная, Сметана</i>	ККал-152, Белки-8, Жиры-11, У/в-5
130	Пюре картофельное (ясли) <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко</i>	ККал-125, Белки-3, Жиры-5, У/в-17
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-583, Белки-20, Жиры-23, У/в-72
<u>Полдник 4</u>		
150	Молоко кипяченое (ясли)	ККал-87, Белки-4, Жиры-5, У/в-7
60	Булочка домашняя (ясли) <i>Мука пшеничная, Дрожжи сухие, Сахар (песок), Яйцо, Молоко, Масло подсолнечное, Масло сливочное</i>	ККал-196, Белки-6, Жиры-4, У/в-33
Итого за Полдник 4		ККал-283, Белки-10, Жиры-9, У/в-40
<u>Ужин 5</u>		
190	Рагу овощное (ясли) <i>Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста, Масло подсолнечное</i>	ККал-125, Белки-3, Жиры-5, У/в-16
180	Чай с сахаром (ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-27, У/в-7
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-1 610, Белки-49, Жиры-54, У/в-229



Меню ДОУ (сад) 25.12.2024г.

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

Завтрак 1

200	Каша "Нежность" (сад) <i>Крупа манная, Масло сливочное, Сахар (песок), Геркулес, Молоко</i>	ККал-201, Белки-6, Жиры-8, У/в-26
40/6/6	Бутерброд с маслом и сыром (сад) <i>Масло сливочное, Батон, Сыр</i>	ККал-196, Белки-6, Жиры-7, У/в-28
200	Какао с молоком (сад) <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-89, Белки-3, Жиры-3, У/в-12

Итого за Завтрак 1 ККал-486, Белки-15, Жиры-18, У/в-66

Завтрак 2

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

Итого за Завтрак 2 ККал-96, У/в-24

Обед 3

60	Салат "Свеколка" (сад) <i>Свекла, Масло подсолнечное</i>	ККал-49, Белки-1, Жиры-2, У/в-7
200	Суп с фрикадельками со сметаной (сад) <i>Куры, Картофель, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Морковь, Яйцо, Соль йодированная, Сметана</i>	ККал-155, Белки-7, Жиры-9, У/в-12
80	Гуляш из курицы (сад) <i>Куры, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное</i>	ККал-247, Белки-15, Жиры-18, У/в-6
150	Пюре	ККал-202, Белки-5, Жиры-5, У/в-32

картофельное (сад)

Картофель, Масло сливочное, Молоко

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

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

Итого за Обед 3 ККал-808, Белки-33, Жиры-36, У/в-91

Полдник 4

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

80	Штоли (сад) <i>Мука пшеничная, Сахар (песок), Масло сливочное, Масло подсолнечное, Яйцо, Дрожжи сухие, Молоко</i>	ККал-210, Белки-6, Жиры-4, У/в-36
----	---	-----------------------------------

Итого за Полдник 4 ККал-326, Белки-11, Жиры-11, У/в-45

Ужин 5

210	Рагу овощное (Сад) <i>Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста, Масло подсолнечное</i>	ККал-162, Белки-5, Жиры-5, У/в-23
-----	--	-----------------------------------

200	Чай с сахаром (сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-30, У/в-8
-----	---	----------------

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

Итого за Ужин 5 ККал-297, Белки-8, Жиры-7, У/в-51

Итого за ККал-2 013, Белки-66, Жиры-71, У/в-277