



Меню ДОУ (сад) 26.07.2024г.

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

Завтрак 1

200	Суп молочный с крупой (сад) <i>Крупа рисовая, Сахар (песок), Масло сливочное, Молоко</i>	ККал-172, Белки-4, Жиры-7, У/в-23
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-457, Белки-13, Жиры-17, У/в-63

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

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

200	Компот из сухофруктов(сад) <i>Сахар (песок), Сухофрукты</i>	ККал-60, Белки-1, Жиры-1, У/в-15
-----	---	----------------------------------

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

Итого за Обед 3 ККал-776, Белки-31, Жиры-35, У/в-86

Полдник 4

200	Кисель (сад) <i>Концентрат киселя, Сахар (песок)</i>	ККал-130, У/в-13
-----	--	------------------

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	Биточки рыбные (сад) <i>Рыба, Масло подсолнечное, Яйцо, Лук репчатый, Хлеб пшеничный</i>	ККал-58, Белки-2, Жиры-1, У/в-9
----	--	---------------------------------

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

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-360, Белки-10, Жиры-8, У/в-62

Итого за ККал-2 031, Белки-64, Жиры-65, У/в-277

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



Меню ДОУ (ясли) 26.07.2024г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак 1		
150	Суп молочный с крупой (ясли) <i>Крупа рисовая, Сахар (песок), Масло сливочное, Молоко</i>	ККал-119, Белки-3, Жиры-6, У/в-13
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-352, Белки-10, Жиры-15, У/в-44		
Завтрак 2		
200	Сок фруктовый (ясли)	ККал-96, У/в-24
Итого за Завтрак 2		
ККал-96, У/в-24		
Обед 3		
50	Салат "Свеколка"(ясли) <i>Свекла, Масло подсолнечное</i>	ККал-20, Белки-1, У/в-4
180	Суп лапша со сметаной на к/б	ККал-156, Белки-6, Жиры-7, У/в-16

(ясли).

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

200	Картофель тушеный с курицей(ясли) <i>Куры, Масло сливочное, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное</i>	ККал-319, Белки-15, Жиры-20, У/в-19
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-649, Белки-25, Жиры-28, У/в-74

Полдник 4

180	Кисель (ясли) <i>Концентрат киселя, Сахар (песок)</i>	ККал-110, У/в-11
28	Печенье (ясли)	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	Биточки рыбные (ясли) <i>Рыба, Масло подсолнечное, Яйцо, Лук репчатый, Хлеб пшеничный</i>	ККал-58, Белки-2, Жиры-1, У/в-9
130	Каша гречневая рассыпчатая (ясли) <i>Крупа гречневая, Масло сливочное</i>	ККал-136, Белки-4, Жиры-3, У/в-22
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-299, Белки-9, Жиры-6, У/в-53

Итого за ККал-1 656, Белки-51, Жиры-52, У/в-227