



Утверждено
 Директор ДООУ Детский сад №71
 Верbitskaya N.N.

Меню ДООУ (ясли) 26.11.2024г.

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	Уха со сметаной (ясли) <i>Рыба, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль Подорожанная, Крупа пшениная, Сметана</i>	ККал-126, Белки-8, Жиры-4, У/в-13

200	Капуста тушеная с мясом (ясли) <i>Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Масло подсолнечное, Томат-паста, Горошек (бескостный)</i>	ККал-215, Белки-11, Жиры-15, У/в-8
-----	---	------------------------------------

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-23, Жиры-21, У/в-59

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 "Свеколка"(ясли) <i>Свекла, Масло подсолнечное</i>	ККал-20, Белки-1, У/в-4
----	--	-------------------------

150/40	Пудинг из творога со сладким соусом (ясли) <i>Творог, Крупа манная, Яйцо, Сахар (песок), Масло сливочное, Масло подсолнечное, Кисель сухой</i>	ККал-247, Белки-15, Жиры-14, У/в-14
--------	--	-------------------------------------

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-312, Белки-17, Жиры-15, У/в-26

Итого за ККал-1 525, Белки-59, Жиры-58, У/в-191

Утверждено
 Заведующая МДОУ Детский сад №71
 Вершинина И.И.



Меню ДОУ (сад) 26.11.2024г.

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

40/6/6 **Бутерброд с маслом и сыром(сад)** ККал-196, Белки-6, Жиры-7, У/в-28

Масло сливочное, Батон, Сыр

200 **Кофейный напиток(сад).** ККал-98, Белки-3, Жиры-3, У/в-15

Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко

Итого за Завтрак 1 ККал-479, Белки-14, Жиры-17, У/в-67

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 **Уха со сметаной (сад)** ККал-164, Белки-10, Жиры-5, У/в-18

Рыба., Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль, Подорожник, Крупа пшеничная, Сметана

230 **Капуста тушеная с мясом (сад)** ККал-312, Белки-14, Жиры-22, У/в-14

Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Масло подсолнечное, Томат-паста, Гвоздика (обескостная)

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

Сахар (песок), Сухофрукты

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

Итого за Обед 3 ККал-673, Белки-30, Жиры-31, У/в-71

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 "Свеколка"(сад)** ККал-49, Белки-1, Жиры-2, У/в-7

Свекла, Масло подсолнечное

180/3 **Пудинг из творога со сладким соусом (сад)** ККал-373, Белки-21, Жиры-18, У/в-31

Творог, Крупа манная, Яйцо, Сахар (песок), Масло сливочное, Масло подсолнечное, 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-478, Белки-24, Жиры-22, У/в-48

Итого за ККал-1962, Белки-76, Жиры-78, У/в-242