

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



## Меню ДОУ (сад) 26.12.2024г.

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

### Завтрак 1

200	<b>Каша овсяная "геркулес" жидкая(сад)</b> <i>Геркулес, Масло сливочное, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-182, Белки-6, Жиры-8, У/в-21
40/6	<b>Бутерброд с маслом(сад)</b> <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-173, Белки-4, Жиры-5, У/в-28
200	<b>Кофейный напиток(сад).</b> <i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-109, Белки-3, Жиры-4, У/в-16

**Итого за Завтрак 1** ККал-465, Белки-13, Жиры-17, У/в-65

### Завтрак 2

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

**Итого за Завтрак 2** ККал-96, У/в-24

### Обед 3

60	<b>Салат из свежей моркови(сад)</b> <i>Морковь, Масло подсолнечное</i>	ККал-42, Белки-1, Жиры-2, У/в-5
200	<b>Щи на к/б со сметаной(сад)</b> <i>Картофель, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Томат-паста, Куры, Сметана</i>	ККал-156, Белки-7, Жиры-9, У/в-11
80	<b>Гуляш из курицы(сад)</b> <i>Куры, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло</i>	ККал-247, Белки-15, Жиры-18, У/в-6

подсолнечное

150	<b>Рис отварной(сад)</b> <i>Крупа рисовая, Масло сливочное</i>	ККал-165, Белки-3, Жиры-4, У/в-29
200	<b>Компот из сухофруктов(сад)</b> <i>Сахар (песок), Сухофрукты</i>	ККал-63, Белки-1, Жиры-1, У/в-16
50	<b>Хлеб ржано-пшеничный (сад)</b>	ККал-91, Белки-3, Жиры-1, У/в-17

**Итого за Обед 3** ККал-764, Белки-31, Жиры-35, У/в-84

### Полдник 4

200	<b>Молоко кипяченое(сад)</b>	ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9
40/30	<b>Хлеб пшеничный с повидлом (сад)</b> <i>Хлеб пшеничный, Повидло</i>	ККал-120, Белки-3, Жиры-1, У/в-24

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

### Ужин 5

60	<b>Салат "Витаминный" (сад.)</b> <i>Капуста белокочанная, Морковь, Масло Растительное</i>	ККал-46, Белки-1, Жиры-2, У/в-6
150/5	<b>Оладьи со сладким соусом (сад).</b> <i>Яйцо, Сахар (песок), Мука пшеничная, Масло сливочное, Дрожжи сухие, Масло подсолнечное, Кисель сухой, Молоко</i>	ККал-353, Белки-8, Жиры-8, У/в-61
200	<b>Чай с сахаром(сад)</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-30, У/в-8

**Итого за Ужин 5** ККал-429, Белки-9, Жиры-10, У/в-75

**Итого за** ККал-1 990, Белки-61, Жиры-70, У/в-281

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



## Меню ДОУ (ясли) 26.12.2024г.

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

### Завтрак 1

#### Каша овсяная

150 "геркулес" жидкая (ясли) ККал-161, Белки-5, Жиры-7, У/в-19

*Геркулес, Масло сливочное, Сахар (песок), Молоко*

30/6 Бутерброд с маслом(ясли) ККал-133, Белки-3, Жиры-4, У/в-21

*Масло сливочное, Батон*

180 Кофейный напиток (ясли). ККал-82, Белки-3, Жиры-3, У/в-11

*Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко*

**Итого за Завтрак 1** ККал-376, Белки-11, Жиры-15, У/в-50

### 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) ККал-22, Жиры-1, У/в-3

*Морковь, Масло подсолнечное*

180 Щи на к/б со ККал-134, Белки-6, Жиры-7, У/в-10

### сметаной(ясли)

*Сметана, Картофель, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Томат-паста, Куры*

70 Гуляш из курицы (ясли) ККал-152, Белки-8, Жиры-11, У/в-5  
*Куры, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное*

130 Рис отварной(ясли) ККал-118, Белки-2, Жиры-2, У/в-21  
*Крупа рисовая, Масло сливочное*

180 Компот из сухофруктов(ясли) ККал-47, Белки-1, Жиры-1, У/в-12  
*Сахар (песок), Сухофрукты*

40 Хлеб ржано-пшеничный(ясли) ККал-72, Белки-3, У/в-14

**Итого за Обед 3** ККал-545, Белки-21, Жиры-23, У/в-65

### Полдник 4

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

30/30 Хлеб пшеничный с повидлом (ясли) ККал-94, Белки-2, Жиры-1, У/в-19

*Хлеб пшеничный, Повидло*

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

### Ужин 5

50 Салат "Витаминный". (ясли) ККал-20, Белки-1, Жиры-1, У/в-2

*Капуста белокочанная, Масло подсолнечное*

160/50 Оладьи со сладким соусом (ясли). ККал-314, Белки-8, Жиры-8, У/в-51

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

180 Чай с сахаром(ясли) ККал-27, У/в-7

*Чай черный байховый, Сахар (песок)*

**Итого за Ужин 5** ККал-361, Белки-9, Жиры-9, У/в-60

**Итого за** ККал-1 559, Белки-47, Жиры-53, У/в-225