



## Меню ДОУ (сад) 27.11.2024г.

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

### Завтрак 1

200 **Каша "Нежность"(сад)** ККал-201, Белки-6, Жиры-8, У/в-26  
*Крупа манная, Масло сливочное, Сахар (песок), Геркулес, Молоко*

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

200 **Какао с молоком (сад)** ККал-89, Белки-3, Жиры-3, У/в-12  
*Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко*

**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)** ККал-49, Белки-1, Жиры-2, У/в-7  
*Свекла, Масло подсолнечное*

200 **Суп с фрикадельками со сметаной(сад)** ККал-155, Белки-7, Жиры-9, У/в-12  
*Кури, Картофель, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Морковь, Яйцо, Соль йодированная, Сметана*

80/30 **Сердце в соусе (сад)** ККал-182, Белки-11, Жиры-13, У/в-6  
*Сердце говяжье, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное*

150 **Пюре** ККал-185, Белки-4, Жиры-4, У/в-31

### картофельное(сад)

*Картофель, Масло сливочное, Молоко*

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-726, Белки-27, Жиры-30, У/в-89

### Полдник 4

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

60 **Ватрушка с повидлом (сад)** ККал-213, Белки-5, Жиры-4, У/в-39  
*Мука пшеничная, Сахар (песок), Масло подсолнечное, Яйцо, Дрожжи сухие, Повидло, Масло сливочное, Молоко*

**Итого за Полдник 4** ККал-329, Белки-11, Жиры-10, У/в-48

### Ужин 5

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

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

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-1 935, Белки-60, Жиры-65, У/в-278



## Меню ДОУ (ясли) 27.11.2024г.

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак 1</u></b>		
150	<b>Каша "Нежность" (ясли)</b> <i>Крупа манная, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Геркулес</i>	ККал-185, Белки-6, Жиры-7, У/в-24
30/5/4	<b>Бутерброд с маслом и сыром (ясли)</b> <i>Масло сливочное, Батон, Сыр</i>	ККал-148, Белки-4, Жиры-5, У/в-21
180	<b>Какао с молоком (ясли)</b> <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-85, Белки-3, Жиры-3, У/в-11
<b>Итого за Завтрак 1</b> ККал-418, Белки-13, Жиры-16, У/в-56		
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
200	<b>Сок фруктовый (ясли)</b>	ККал-96, У/в-24
<b>Итого за Завтрак 2</b> ККал-96, У/в-24		
<b><u>Обед 3</u></b>		
50	<b>Салат "Свеколка" (ясли)</b> <i>Свекла, Масло подсолнечное</i>	ККал-20, Белки-1, У/в-4
180	<b>Суп с фрикадельками со сметаной (ясли)</b> <i>Курица, Картофель, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Яйцо, Морковь, Соль, Подорожник, Сметана</i>	ККал-132, Белки-5, Жиры-7, У/в-10

70/30	<b>Сердце в соусе (ясли)</b> <i>Сердце говяжье, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное</i>	ККал-150, Белки-8, Жиры-10, У/в-6
130	<b>Пюре картофельное (ясли)</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко</i>	ККал-125, Белки-3, Жиры-5, У/в-17
180	<b>Компот из сухофруктов (ясли).</b> <i>Сахар (песок), Сухофрукты</i>	ККал-82, У/в-21
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный (ясли)</b>	ККал-72, Белки-3, У/в-14
<b>Итого за Обед 3</b> ККал-581, Белки-20, Жиры-23, У/в-73		
<b><u>Полдник 4</u></b>		
150	<b>Молоко кипяченое (ясли)</b>	ККал-87, Белки-4, Жиры-5, У/в-7
60	<b>Ватрушка с повидлом (ясли)</b> <i>Мука пшеничная, Сахар (песок), Масло подсолнечное, Яйцо, Дрожжи сухие, Повидло, Масло сливочное, Молоко</i>	ККал-200, Белки-6, Жиры-4, У/в-36
<b>Итого за Полдник 4</b> ККал-287, Белки-10, Жиры-8, У/в-43		
<b><u>Ужин 5</u></b>		
190	<b>Рагу овощное (ясли)</b> <i>Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста, Масло подсолнечное</i>	ККал-125, Белки-3, Жиры-5, У/в-16
180	<b>Чай с сахаром (ясли)</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-27, У/в-7
30	<b>Хлеб пшеничный (ясли)</b>	ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15
<b>Итого за Ужин 5</b> ККал-230, Белки-5, Жиры-6, У/в-38		
<b>Итого за</b> ККал-1 612, Белки-48, Жиры-53, У/в-233		