



## Меню ДОУ (сад) 27.12.2024г.

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

### Завтрак 1

200	<b>Суп молочный с крупой (сад)</b> <i>Крупа рисовая, Сахар (песок), Масло сливочное, Молоко</i>	ККал-172, Белки-4, Жиры-7, У/в-23
40/6	<b>Бутерброд с маслом(сад)</b> <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-173, Белки-4, Жиры-5, У/в-28
200	<b>Какао с молоком (сад)</b> <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-89, Белки-3, Жиры-3, У/в-12

**Итого за Завтрак 1** ККал-435, Белки-12, Жиры-15, У/в-63

### 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 "Свеколка"(сад)</b> <i>Свекла, Масло подсолнечное</i>	ККал-49, Белки-1, Жиры-2, У/в-7
200	<b>Суп лапша со сметаной на к/б (сад)</b> <i>Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Куры, Макароны изделия, Картофель, Сметана</i>	ККал-226, Белки-8, Жиры-10, У/в-26

230 **Картофель тушеный с курицей(сад)** ККал-440, Белки-19, Жиры-22, У/в-39

*Куры, Масло сливочное, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное*

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-869, Белки-33, Жиры-36, У/в-105

### 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 из свежей моркови(сад)** ККал-42, Белки-1, Жиры-2, У/в-5

*Морковь, Масло подсолнечное*

210 **Макаронник (Сад)** ККал-270, Белки-8, Жиры-10, У/в-36

*Макаронные изделия, Масло сливочное, Масло подсолнечное, Яйцо*

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-368, Белки-10, Жиры-14, У/в-51

**Итого за** ККал-2 004, Белки-64, Жиры-72, У/в-275



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

## Меню ДОУ (ясли) 27.12.2024г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак 1</b>		
150	<b>Суп молочный с крупой (ясли)</b> <i>Крупа рисовая, Сахар (песок), Масло сливочное, Молоко</i>	ККал-119, Белки-3, Жиры-6, У/в-13
30/6	<b>Бутерброд с маслом(ясли)</b> <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-133, Белки-3, Жиры-4, 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>		
<b>Завтрак 2</b>		
200	<b>Сок фруктовый (ясли)</b>	ККал-96, У/в-24
<b>Итого за Завтрак 2</b>		
<b>Обед 3</b>		
50	<b>Салат "Свеколка"(ясли)</b> <i>Свекла, Масло подсолнечное</i>	ККал-20, Белки-1, У/в-4
180	<b>Суп лапша со сметаной на к/б (ясли).</b> <i>Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Куры, Макароны изделия, Картофель, Сметана</i>	ККал-156, Белки-6, Жиры-7, У/в-16

200	<b>Картофель тушеный с курицей(ясли)</b> <i>Куры, Масло сливочное, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное</i>	ККал-319, Белки-15, Жиры-20, У/в-19
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>		
<b>Полдник 4</b>		
150	<b>Молоко кипяченое(ясли)</b>	ККал-87, Белки-4, Жиры-5, У/в-7
30/30	<b>Хлеб пшеничный с повидлом (ясли)</b> <i>Хлеб пшеничный, Повидло</i>	ККал-94, Белки-2, Жиры-1, У/в-19
<b>Итого за Полдник 4</b>		
<b>Ужин 5</b>		
50	<b>Салат из свежей моркови(ясли)</b> <i>Морковь, Масло подсолнечное</i>	ККал-22, Жиры-1, У/в-3
190	<b>Макаронник (Ясли)</b> <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Масло подсолнечное, Яйцо</i>	ККал-196, Белки-6, Жиры-8, У/в-25
180	<b>Чай с молоком (ясли)</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-46, Белки-1, Жиры-1, У/в-8
<b>Итого за Ужин 5</b>		
<b>Итого за</b>		
ККал-1 526, Белки-49, Жиры-57, У/в-204		