

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



Меню ДОУ (сад) 28.11.2024г.

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

Завтрак 1

200 **Каша овсяная "геркулес" жидкая(сад)** ККал-182, Белки-6, Жиры-8, У/в-21

Геркулес, Масло сливочное, Сахар (песок), Молоко

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

Масло сливочное, Сыр, Батон

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

Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко

Итого за Завтрак 1 ККал-476, Белки-14, Жиры-18, У/в-64

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 **Щи на к/б со сметаной(сад)** ККал-156, Белки-7, Жиры-9, У/в-11

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

80 **Котлета куриная (сад)** ККал-257, Белки-16, Жиры-19, У/в-6

Куры, Лук репчатый, Яйцо, Масло подсолнечное, Хлеб пшеничный

150 **Рис отварной(сад)** ККал-165, Белки-3, Жиры-4, У/в-29

Крупа рисовая, Масло сливочное

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-774, Белки-31, Жиры-36, У/в-84

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 "Степной" (сад)** ККал-67, Белки-2, Жиры-2, У/в-10

Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Горошек зеленый консерв., Огурцы консервированные

150/5 **Оладьи со сладким соусом (сад).** ККал-382, Белки-9, Жиры-10, У/в-64

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

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

Чай черный байховый, Сахар (песок)

Итого за Ужин 5 ККал-479, Белки-11, Жиры-12, У/в-82

Итого за ККал-2 061, Белки-65, Жиры-73, У/в-287



Меню ДОУ (ясли) 28.11.2024г.

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
150	Каша овсяная "геркулес" жидкая (ясли) <i>Геркулес, Масло сливочное, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-161, Белки-5, Жиры-7, У/в-19
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-391, Белки-12, Жиры-16, У/в-50		
<u>Завтрак 2</u>		
200	Сок фруктовый (ясли)	ККал-96, У/в-24
Итого за Завтрак 2 ККал-96, У/в-24		
<u>Обед 3</u>		
50	Салат из свежей моркови(ясли) <i>Морковь, Масло подсолнечное</i>	ККал-22, Жиры-1, У/в-3
180	Щи на к/б со сметаной(ясли)	ККал-134, Белки-6, Жиры-7, У/в-10

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

70	Комлета куриная (ясли) <i>Куры, Лук репчатый, Яйцо, Масло подсолнечное, Хлеб пшеничный</i>	ККал-160, Белки-11, Жиры-13, У/в-1
130	Рис отварной(ясли) <i>Крупа рисовая, Масло сливочное</i>	ККал-118, Белки-2, Жиры-2, У/в-21
180	Компот из сухофруктов(ясли) <i>Сахар (песок), Сухофрукты</i>	ККал-47, Белки-1, Жиры-1, У/в-12
40	Хлеб ржано-пшеничный(ясли)	ККал-72, Белки-3, У/в-14

Итого за Обед 3 ККал-554, Белки-23, Жиры-25, У/в-61

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 "Степной" (ясли.) <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Горошек зеленый консерв., Огурцы консервированные</i>	ККал-45, Белки-1, Жиры-1, У/в-7
160/50	Оладьи со сладким соусом (ясли). <i>Яйцо, Сахар (песок), Мука пшеничная, Масло сливочное, Дрожжи сухие, Молоко, Масло подсолнечное, Кисель сухой</i>	ККал-314, Белки-8, Жиры-8, У/в-51
180	Чай с сахаром(ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-27, У/в-7

Итого за Ужин 5 ККал-386, Белки-9, Жиры-10, У/в-65

Итого за ККал-1 608, Белки-51, Жиры-56, У/в-226