



Меню ДОУ (сад) 29.10.2024г.

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
200	Каша пшениная вязкая(сад) <i>Крупа пшениная, Сахар (песок), Масло сливочное, Молоко</i>	ККал-127, Белки-3, Жиры-4, У/в-20
0/6/6	Бутерброд с маслом и сыром(сад) <i>Масло сливочное, Батон, Сыр</i>	ККал-196, Белки-6, Жиры-7, У/в-28
200	Кофейный напиток(сад). <i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
Итого за Завтрак 1 ККал-409, Белки-11, Жиры-14, У/в-59		
<u>Завтрак 2</u>		
200	Сок фруктовый (сад)	ККал-96, У/в-24
Итого за Завтрак 2 ККал-96, У/в-24		
<u>Обед 3</u>		
60	Салат из свежей моркови(сад) <i>Морковь, Масло подсолнечное</i>	ККал-42, Белки-1, Жиры-2, У/в-5
200	Борщ на к/б со сметаной (сад) <i>Капуста белокочанная, Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Томат-паста, Куры, Соль Йодированная, Лавровый лист, Сметана</i>	ККал-151, Белки-7, Жиры-9, У/в-10
80	Котлета куриная (сад)	ККал-257, Белки-16, Жиры-19, У/в-6

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

150 **Капуста тушеная (сад)** ККал-72, Белки-2, Жиры-4, У/в-7

Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста

200 **Компот из сухофруктов(сад)** ККал-60, Белки-1, Жиры-1, У/в-15

Сахар (песок), Сухофрукты

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

Итого за Обед 3 ККал-672, Белки-31, Жиры-36, У/в-61

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 "Бурячок" (сад.)** ККал-25, Белки-1, У/в-5

Горошек зеленый консерв., Свекла, Масло Растительное, Соль Йодированная

180/30 **Запеканка из творога и риса со сладким соусом (сад.)** ККал-335, Белки-19, Жиры-17, У/в-26

Творог, Яйцо, Масло подсолнечное, Сахар (песок), Масло сливочное, Крупа рисовая, Повидло

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-416, Белки-21, Жиры-19, У/в-41

Итого за ККал-1 829, Белки-72, Жиры-76, У/в-218



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

Меню ДОУ (ясли) 29.10.2024г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
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		
<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	Борщ на к/б со сметаной (ясли) <i>Капуста белокочанная, Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Томат-паста, Куры, Лавровый</i>	ККал-120, Белки-6, Жиры-7, У/в-8

лист, Сметана

70	Котлета куриная (ясли) <i>Куры, Лук репчатый, Яйцо, Масло подсолнечное, Хлеб пшеничный</i>	ККал-160, Белки-11, Жиры-13, У/в-1
130	Капуста тушеная (ясли) <i>Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста</i>	ККал-60, Белки-2, Жиры-4, У/в-5
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-21, Жиры-25, У/в-51

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 "Бурячок"(ясли.) <i>Свекла, Масло подсолнечное, Горошек зеленый консерв.</i>	ККал-42, Белки-1, Жиры-2, У/в-5
150/40	Запеканка из творога и риса со сладким соусом (ясли) <i>Творог, Яйцо, Масло подсолнечное, Сахар (песок), Масло сливочное, Крупа рисовая, Повидло</i>	ККал-276, Белки-19, Жиры-15, У/в-15
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-365, Белки-21, Жиры-19, У/в-28

Итого за ККал-1 577, Белки-61, Жиры-66, У/в-185

