

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



## Меню ДОУ (сад) 29.11.2024г.

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
10/6/6	<b>Бутерброд с маслом и сыром(сад)</b> <i>Масло сливочное, Батон, Сыр</i>	ККал-196, Белки-6, Жиры-7, 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-457, Белки-13, Жиры-17, 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 "Витаминный". (сад)</b> <i>Капуста белокочанная, Масло подсолнечное</i>	ККал-31, Белки-1, Жиры-2, У/в-2
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-207, Белки-8, Жиры-9, У/в-22

230	<b>Картофель тушеный с курицей(сад)</b> <i>Куры, Масло сливочное, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное</i>	ККал-369, Белки-18, Жиры-22, У/в-24
-----	--	-------------------------------------

200	<b>Компот из сухофруктов(сад)</b> <i>Сахар (песок), Сухофрукты</i>	ККал-63, Белки-1, Жиры-1, У/в-16
-----	---	----------------------------------

50	<b>Хлеб ржанно-пшеничный (сад)</b>	ККал-91, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
----	------------------------------------	----------------------------------

**Итого за Обед 3** ККал-762, Белки-31, Жиры-35, У/в-82

### Полдник 4

200	<b>Кисель (сад)</b> <i>Концентрат киселя, Сахар (песок)</i>	ККал-130, У/в-13
-----	--	------------------

28	<b>Печенье (сад)</b>	ККал-212, Белки-9, Жиры-5, У/в-30
----	----------------------	-----------------------------------

**Итого за Полдник 4** ККал-342, Белки-9, Жиры-5, У/в-43

### Ужин 5

60	<b>Салат "Стенной" (сад)</b> <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Горошек зеленый консерв., Огурцы консервированные</i>	ККал-67, Белки-2, Жиры-2, У/в-10
----	--	----------------------------------

160	<b>Рыба под омлетом(сад)</b> <i>Масло сливочное, Масло подсолнечное, Яйцо, Мука пшеничная, Рыба, Молоко</i>	ККал-234, Белки-24, Жиры-13, У/в-6
-----	--	------------------------------------

200	<b>Чай с сахаром(сад)</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-30, У/в-8
-----	--	----------------

40	<b>Хлеб пшеничный (сад)</b>	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
----	-----------------------------	-----------------------------------

**Итого за Ужин 5** ККал-437, Белки-28, Жиры-16, У/в-44

**Итого за** ККал-2 093, Белки-81, Жиры-74, У/в-256

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



## Меню ДОУ (ясли) 29.11.2024г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
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
30/5/4	<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-352, Белки-10, Жиры-15, У/в-44
<u>Завтрак 2</u>		
200	<b>Сок фруктовый (ясли)</b>	ККал-96, У/в-24
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККал-96, У/в-24
<u>Обед 3</u>		
50	<b>Салат "Витаминный". (ясли)</b> <i>Капуста белокочанная, Масло подсолнечное</i>	ККал-20, Белки-1, Жиры-1, У/в-2

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 ржанопшеничный(ясли)</b>	ККал-72, Белки-3, У/в-14

**Итого за Обед 3** ККал-650, Белки-25, Жиры-29, У/в-72

### Полдник 4

180	<b>Кисель (ясли)</b> <i>Концентрат киселя, Сахар (песок)</i>	ККал-110, У/в-11
28	<b>Печенье (ясли)</b>	ККал-150, Белки-7, Жиры-4, У/в-21

**Итого за Полдник 4** ККал-260, Белки-7, Жиры-4, У/в-32

### Ужин 5

50	<b>Салат "Стенной" (ясли.)</b> <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Горошек зеленый консерв., Огурцы консервированные</i>	ККал-45, Белки-1, Жиры-1, У/в-7
150	<b>Рыба под омлетом(ясли,)</b> <i>Масло сливочное, Масло подсолнечное, Яйцо, Мука пшеничная, Рыба, Молоко</i>	ККал-212, Белки-21, Жиры-12, У/в-6
180	<b>Чай с сахаром(ясли)</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-27, У/в-7
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15