



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

Меню ДОУ (сад) 08.08.2024г.

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

Завтрак 1

200 **Каша овсяная "геркулес" жидкая(сад)** ККал-186, Белки-6, Жиры-8, У/в-22
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-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко

Итого за Завтрак 1 ККал-468, Белки-14, Жиры-18, У/в-62

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 свежих огурцов (сад)** ККал-35, Жиры-3, У/в-2
Огурцы, 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 **Гуляш из курицы(сад)** ККал-247, Белки-15, Жиры-18, У/в-6
Куры, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное

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

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-754, Белки-30, Жиры-36, У/в-80

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

150/5 **Оладьи со сладким соусом (сад).** ККал-400, Белки-8, Жиры-8, У/в-56
Яйцо, Сахар (песок), Мука пшеничная, Масло сливочное, Дрожжи сухие, Масло подсолнечное, Концентрат киселя, Молоко

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

Итого за Ужин 5 ККал-456, Белки-9, Жиры-8, У/в-70

Итого за ККал-2 010, Белки-62, Жиры-70, У/в-268

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



Меню ДОУ (ясли) 08.08.2024г.

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

Завтрак 1

Каша овсяная

150 "геркулес" жидкая (ясли) ККал-161, Белки-5, Жиры-7, У/в-19

Геркулес, Масло сливочное, Сахар (песок), Молоко

30/5/4 Бутерброд с маслом и сыром (ясли) ККал-148, Белки-4, Жиры-5, У/в-21

Масло сливочное, Батон, Сыр

180 Кофейный напиток (ясли). ККал-82, Белки-3, Жиры-3, У/в-11

Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко

Итого за Завтрак 1 ККал-391, Белки-12, Жиры-16, У/в-50

Завтрак 2

200 Сок фруктовый (ясли) ККал-96, У/в-24

Итого за Завтрак 2 ККал-96, У/в-24

Обед 3

50 Салат из свежих огурцов (ясли) ККал-34, Жиры-3, У/в-1

Огурцы, Масло подсолнечное

180 Щи на к/б со сметаной (ясли) ККал-185, Белки-8, Жиры-7, У/в-20

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

70 Гуляш из курицы (ясли) ККал-152, Белки-8, Жиры-11, У/в-5
Куры, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное

130 Рис отварной(ясли) ККал-118, Белки-2, Жиры-2, У/в-21
Крупа рисовая, Масло сливочное

180 Компот из сухофруктов(ясли) ККал-47, Белки-1, Жиры-1, У/в-12
Сахар (песок), Сухофрукты

40 Хлеб ржано-пшеничный(ясли) ККал-72, Белки-3, У/в-14

Итого за Обед 3 ККал-608, Белки-22, Жиры-25, У/в-74

Полдник 4

150 Молоко кипяченое(ясли) ККал-87, Белки-4, Жиры-5, У/в-7

30/30 Хлеб пшеничный с повидлом (ясли) ККал-94, Белки-2, Жиры-1, У/в-19

Хлеб пшеничный, Повидло

Итого за Полдник 4 ККал-181, Белки-7, Жиры-6, У/в-26

Ужин 5

50 Салат "Бурячок"(ясли.) ККал-42, Белки-1, Жиры-2, У/в-5

Свекла, Масло подсолнечное, Горошек зеленый консерв.

160/50 Оладьи со сладким соусом (ясли). ККал-393, Белки-8, Жиры-7, У/в-73

Яйцо, Сахар (песок), Мука пшеничная, Масло сливочное, Дрожжи сухие, Молоко, Масло подсолнечное, Концентрат киселя

180 Чай с сахаром(ясли) ККал-27, У/в-7
Чай черный байховый, Сахар (песок)

Итого за Ужин 5 ККал-462, Белки-9, Жиры-9, У/в-85

Итого за ККал-1 737, Белки-50, Жиры-56, У/в-259