



Утверждено
 Запебодуцця МДОУ "Детский сад №71"
 /Вершнішча Н.Н./

Меню ДОУ (сад) 01.07.2024г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак 1		
210	Макаронник с сыром (Сад) <i>Макаронные изделия, Масло подсолнечное, Сыр</i>	ККал-270, Белки-8, Жиры-10, У/в-36
40/6	Бутерброд с маслом(сад) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-173, Белки-4, Жиры-5, У/в-28
200	Чай с сахаром(сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-30, У/в-8
Итого за Завтрак 1 ККал-474, Белки-12, Жиры-15, У/в-72		
Завтрак 2		
200	Сок фруктовый (сад)	ККал-96, У/в-24
Итого за Завтрак 2 ККал-96, У/в-24		
Обед 3		
60	Салат "Витаминный". (сад) <i>Капуста белокочанная, Масло подсолнечное</i>	ККал-31, Белки-1, Жиры-2, У/в-2
200	Борщ на к/б (сад) <i>Капуста белокочанная, Свежая, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Томат-паста, Куры, Соль Подорожника, Лавровый лист</i>	ККал-133, Белки-7, Жиры-8, У/в-10
230	Плов из птицы(сад) <i>Крупа рисовая, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Куры, Масло сливочное, Масло подсолнечное</i>	ККал-425, Белки-18, Жиры-22, У/в-38

Компот из сухофруктов(сад) <i>Сахар (песок), Сухофрукты</i>		
200		ККал-60, Белки-1, Жиры-1, У/в-15
Хлеб ржанно-пшеничный (сад)		
50		ККал-91, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
Итого за Обед 3 ККал-740, Белки-50, Жиры-33, У/в-82		
Полдник 4		
200	Молоко кипяченое(сад)	ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9
28	Печенье (сад)	ККал-212, Белки-9, Жиры-5, У/в-30
Итого за Полдник 4 ККал-328, Белки-15, Жиры-12, У/в-39		
Ужин 5		
60	Салат "Свеколка"(сад) <i>Свекла, Масло подсолнечное</i>	ККал-49, Белки-1, Жиры-2, У/в-7
160	Омлет (сад) <i>Яйцо, Масло сливочное, Масло подсолнечное, Мука пшеничная, Молоко</i>	ККал-231, Белки-12, Жиры-17, У/в-6
200	Кофейный напиток(сад).	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
Итого за Ужин 5 ККал-472, Белки-19, Жиры-24, У/в-45		
Итого за ККал-2 109, Белки-77, Жиры-84, У/в-262		

**Компот из
сухофруктов(ясли).**

ККал-82, У/в-21

**Хлеб ржано-
пшеничный(ясли)**

ККал-72, Белки-3, У/в-14

Итого за Обед 3 ККал-572, Белки-23, Жиры-26, У/в-60

Меню ДОУ (ясли) 01.07.2024г.

Полдник 4

Молоко

кисляченное(ясли)

ККал-87, Белки-4, Жиры-5, У/в-7

Печенье (ясли)

ККал-150, Белки-7, Жиры-4, У/в-21

Итого за Полдник 4 ККал-237, Белки-11, Жиры-8, У/в-28

Ужин 5

Салат

"Свеколка"(ясли)

ККал-20, Белки-1, У/в-4

Свекла, Масло подсолнечное

Омлет(ясли)

ККал-144, Белки-6, Жиры-11, У/в-4

Яйцо, Молоко, Масло подсолнечное, Мука пшеничная

**Кофейный напиток
(ясли).**

ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-12

Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко

Хлеб пшеничный (ясли)

ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15

Итого за Ужин 5 ККал-328, Белки-12, Жиры-16, У/в-34

Итого за ККал-1 589, Белки-56, Жиры-62, У/в-200

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

Завтрак 1

**Макаронник с сыром
(Ясли)**

ККал-196, Белки-6, Жиры-8, У/в-25

Макаронные изделия, Масло подсолнечное, Сыр

**30/6
Бутерброд с
маслом(ясли)**

ККал-133, Белки-3, Жиры-4, У/в-21

Масло сливочное, Батон

**180
Чай с сахаром(ясли)**

ККал-27, У/в-7

Чай черный байховый, Сахар (песок)

Итого за Завтрак 1 ККал-355, Белки-9, Жиры-12, У/в-53

Завтрак 2

**200
Сок фруктовый (ясли)**

ККал-96, У/в-24

Итого за Завтрак 2 ККал-96, У/в-24

Обед 3

**50
Салат "Витаминный"
(ясли)**

ККал-20, Белки-1, Жиры-1, У/в-2

Капуста белокочанная, Масло подсолнечное

**180
Борщ на кв/б (ясли)**

ККал-106, Белки-5, Жиры-6, У/в-8

Капуста белокочанная, Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль Подорожника, Томат-паста, Кури, Лавровый лист

**200
Плов из птицы (ясли)**

ККал-291, Белки-14, Жиры-19, У/в-16

Крупа рисовая, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Кури, Масло