

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



## Меню ДОУ (ясли) 02.07.2024г.

Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>	
<b>Каша пшениная вязкая(ясли)</b> <i>Крупа пшениная, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-187, Белки-5, Жиры-8, У/в-24
<b>Бутерброд с маслом и сыром (ясли)</b> <i>Масло сливочное, Батон, Сыр</i>	ККал-148, Белки-4, Жиры-5, У/в-21
<b>Какао с молоком(ясли)</b> <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-85, Белки-3, Жиры-3, У/в-11
<u>Итого за Завтрак 1</u>	
ККал-420, Белки-12, Жиры-16, У/в-56	
<u>Завтрак 2</u>	
<b>Яблоки (ясли)</b>	ККал-45, Белки-1, У/в-9
<u>Итого за Завтрак 2</u>	
ККал-45, Белки-1, У/в-9	
<u>Обед 3</u>	
<b>Салат из свежих огурцов (ясли)</b> <i>Огурцы, Масло подсолнечное</i>	ККал-34, Жиры-3, У/в-1

70	<b>Комплета куриная (ясли)</b> <i>Куры, Лук репчатый, Яйцо, Масло подсолнечное, Хлеб пшеничный</i>	ККал-160, Белки-11, Жиры-13, У/в-1
130	<b>Капуста тушеная (ясли)</b> <i>Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста</i>	ККал-60, Белки-2, Жиры-4, У/в-5
180	<b>Компот из сухофруктов(ясли).</b> <i>Сахар (песок), Сухофрукты</i>	ККал-82, У/в-21
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный(ясли)</b>	ККал-72, Белки-3, У/в-14
<u>Итого за Обед 3</u>		
ККал-583, Белки-23, Жиры-27, У/в-62		
<u>Полдник 4</u>		
150	<b>Молоко кипяченое(ясли)</b>	ККал-87, Белки-4, Жиры-5, У/в-7
30/30	<b>Хлеб пшеничный с повидлом (ясли)</b> <i>Хлеб пшеничный, Повидло</i>	ККал-94, Белки-2, Жиры-1, У/в-19
<u>Итого за Полдник 4</u>		
ККал-181, Белки-7, Жиры-6, У/в-26		
<u>Ужин 5</u>		
50	<b>Салат "Свеколка"(ясли)</b> <i>Свекла, Масло подсолнечное</i>	ККал-20, Белки-1, У/в-4
150/40	<b>Запеканка из творога и риса со сладким соусом (ясли)</b> <i>Творог, Яйцо, Масло подсолнечное, Сахар (песок), Масло сливочное, Крупа рисовая, Кисель сухой</i>	ККал-300, Белки-16, Жиры-16, У/в-23

Утверждено

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

## Меню ДОУ (сад) 02.07.2024г.

Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>	
<b>Хаша пшеничная язычная(сад)</b>	ККал-189, Белки-6, Жиры-7, У/в-26
<b>Бутерброд с маслом и сыром(сад)</b>	ККал-196, Белки-6, Жиры-7, У/в-28
<b>Лапша с молоком (сад)</b>	ККал-89, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
<b>Итого за Завтрак 1</b>	ККал-474, Белки-14, Жиры-17, У/в-65
<u>Завтрак 2</u>	
<b>Блоки (сад)</b>	ККал-47, У/в-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>	ККал-47, У/в-10
<u>Обед 3</u>	
<b>Салат из свежих гурцов (сад)</b>	ККал-35, Жиры-3, У/в-2
<b>Суп картофельный с</b>	

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

**Итого за Обед 3** ККал-693, Белки-28, Жиры-32, У/в-76

### 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 "Свеколка"(сад)** ККал-49, Белки-1, Жиры-2, У/в-7  
Свекла, Масло подсолнечное

180/30 **Запеканка из творога и  
риса со сладким соусом  
(сад.)** ККал-335, Белки-19, Жиры-15, У/в-30  
Творог, Яйцо, Масло подсолнечное, Сахар (песок), Масло сливочное,  
Крупа рисовая, Кисель сухой

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-440, Белки-22, Жиры-19, У/в-46

**Итого за** ККал-1 890, Белки-73, Жиры-76, У/в-231