



Меню ДОУ (ясли) 15.07.2024г.

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

Завтрак 1

Макаронник с сыром (Ясли)

Макаронные изделия, Масло сливочное, Сыр, Масло подсолнечное, Яйцо

ККал-196, Белки-6, Жиры-8, У/в-25

Бутерброд с маслом(ясли)

Масло сливочное, Батон

ККал-133, Белки-3, Жиры-4, У/в-21

Чай с сахаром(ясли)

Чай, черный байховый, Сахар (песок)

ККал-27, У/в-7

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

Завтрак 2

Сок фруктовый (ясли)

ККал-96, У/в-24

Итого за Завтрак 2 ККал-96, У/в-24

Обед 3

Икра кабачковая(ясли)

ККал-110, Белки-1, Жиры-9, У/в-6

70 **Рыба, тушеная с овощами (ясли)**

Рыба, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное

ККал-81, Белки-12, Жиры-3 У/в-3

130 **Гречка рассыпчатая (ясли)**

Крупа гречневая, Масло сливочное

ККал-136, Белки-4, Жиры-3, У/в-22

180 **Компот из сухофруктов(ясли).**

Сахар (песок), Сухофрукты

ККал-82, У/в-21

40 **Хлеб ржанопшеничный(ясли)**

ККал-72, Белки-3, У/в-14

Итого за Обед 3 ККал-626, Белки-26, Жиры-23, У/в-77

Полдник 4

150 **Молоко кипяченое(ясли)**

ККал-87, Белки-4, Жиры-5, У/в-7

28 **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

50 **Салат "Свеколка"(ясли)**

Свекла, Масло подсолнечное

ККал-20, Белки-1, У/в-4

150 **Омлет(ясли)**

Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Масло подсолнечное, Мука пшеничная

ККал-144, Белки-6, Жиры-11, У/в-4

180 **Кофейный напиток (ясли).**

Кофейный напиток, Сахар (песок)

ККал-28, У/в-7

30 **Хлеб пшеничный (ясли)**

ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15



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

Меню ДОУ (сад) 15.07.2024г.

Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>	
Макаронник с сыром (Сад)	ККал-270, Белки-8, Жиры-10, У/в-36
<i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Сыр, Масло подсолнечное, Яйцо</i>	
Бутерброд с маслом(сад)	ККал-173, Белки-4, Жиры-5, У/в-28
<i>Масло сливочное, Батон</i>	
Чай с сахаром(сад)	ККал-30, У/в-8
<i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	
Итого за Завтрак 1	ККал-474, Белки-12, Жиры-15, У/в-72
<u>Завтрак 2</u>	
Сок фруктовый (сад)	ККал-96, У/в-24
Итого за Завтрак 2	
<u>Обед 3</u>	
Икра кабачковая(сад)	ККал-98, Белки-1, Жиры-8, У/в-5
Суп гороховый на к/б (сад)	ККал-173, Белки-7, Жиры-8, У/в-17
<i>Горох сухой, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Куры</i>	

150 Гречка рассыпчатая (сад.)	ККал-160, Белки-5, Жиры-4, У/в-25
<i>Крупа гречневая, Масло сливочное</i>	
200 Компот из сухофруктов(сад)	ККал-60, Белки-1, Жиры-1, У/в-15
<i>Сахар (песок), Сухофрукты</i>	
50 Хлеб ржано-пшеничный (сад)	ККал-91, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
Итого за Обед 3	
<u>Полдник 4</u>	
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	
<u>Ужин 5</u>	
60 Салат "Свеколка"(сад)	ККал-49, Белки-1, Жиры-2, У/в-7
<i>Свекла, Масло подсолнечное</i>	
160 Омлет (сад)	ККал-231, Белки-12, Жиры-17, У/в-6
<i>Яйцо, Масло сливочное, Масло подсолнечное, Мука пшеничная, Молоко</i>	
200 Кофейный напиток(сад).	ККал-32, У/в-8
<i>Кофейный напиток, Сахар (песок)</i>	
40 Хлеб пшеничный (сад)	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
Итого за Ужин 5	
Итого за	

ККал-2 011, Белки-80, Жиры-74, У/в-256