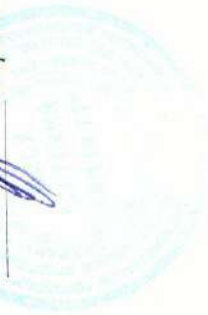


Утверждено
Заведующей МДОУ Детский сад №71
/Вершинина И.Н.



Меню ДОУ (ясли) 17.07.2024г.

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

Завтрак 1

Вермишель молочная (Ясли)

Икартонные изделия, Сахар (песок), Молоко, Масло сливочное

Бутерброд с маслом и сыром (ясли)

Масло сливочное, Батон, Сыр

Кофейный напиток (ясли).

Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко

Итого за Завтрак 1 ККал-385, Белки-11, Жиры-15, У/в-52

Завтрак 2

Яблоки (ясли)

ККал-45, Белки-1, У/в-9

Итого за Завтрак 2 ККал-45, Белки-1, У/в-9

Обед 3

Салат из свежих огурцов (ясли)

ККал-34, Жиры-3, У/в-1

Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Масло подсолнечное, Куры, Крупа перловая, Соль Поваренная ая,

Комплета куриная

ККал-160, Белки-11, Жиры-13, У/в-1

(ясли)

70

Куры, Лук репчатый, Яйцо, Масло подсолнечное, Хлеб пшеничный

Пюре

ККал-117, Белки-3, Жиры-4, У/в-18

130

картофельное(ясли)

Картофель, Масло сливочное, Молоко

Компот из

ККал-82, У/в-21

180

сухофруктов(ясли).

Сахар (песок), Сухофрукты

Хлеб ржанно-

ККал-72, Белки-3, У/в-14

40

пшеничный(ясли)

Итого за Обед 3 ККал-591, Белки-22, Жиры-26, У/в-66

Полдник 4

Молоко

ККал-87, Белки-4, Жиры-5, У/в-7

150

кипяченое(ясли)

Булочка домашняя

ККал-157, Белки-5, Жиры-3, У/в-27

60

(ясли)

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

Итого за Полдник 4 ККал-244, Белки-9, Жиры-8, У/в-34

Ужин 5

Рагу овощное (ясли)

ККал-125, Белки-3, Жиры-5, У/в-16

190

Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста, Масло подсолнечное

Чай с сахаром(ясли)

ККал-27, У/в-7

180

Чай черный байховый, Сахар (песок)

Хлеб пшеничный

ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15

30

(ясли)



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

Меню ДОУ (сад) 17.07.2024г.

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

Завтрак 1

Пермишель молочная (сад)

Макаронные изделия, Сахар (песок), Масло сливочное, Молоко

Путерброд с маслом сыром(сад)

Масло сливочное, Батон, Сыр

Кофейный напиток(сад).

Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко

Итого за Завтрак 1 ККал-486, Белки-14, Жиры-17, У/в-69

Завтрак 2

Блоки (сад)

ККал-47, У/в-10

Итого за Завтрак 2 ККал-47, У/в-10

Обед 3

Салат из свежих овощей (сад)

Овощи, Масло подсолнечное

ККал-35, Жиры-3, У/в-2

Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурец, консервированные, Масло подсолнечное, Курица, Соль Йодированная Крупа перловая

Комплетн куриная (сад)

ККал-196, Белки-12, Жиры-14, У/в-6

Курица, Лук репчатый, Яйцо, Масло подсолнечное, Хлеб пшеничный

Пюре

ККал-202, Белки-5, Жиры-5, У/в-32

картофельное(сад)

Картофель, Масло сливочное, Молоко

Компот из

сухофруктов(сад)

Сахар (песок), Сухофрукты

Хлеб ржано-пшеничный (сад)

ККал-91, Белки-3, Жиры-1, У/в-17

Итого за Обед 3 ККал-757, Белки-28, Жиры-32, У/в-91

Полдник 4

Молоко

ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9

кипяченое(сад)

Булочка домашняя (сад)

ККал-201, Белки-6, Жиры-3, У/в-36

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

Итого за Полдник 4 ККал-317, Белки-11, Жиры-10, У/в-45

Ужин 5

Рагу овощное (Сад)

ККал-178, Белки-5, Жиры-7, У/в-23

Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста, Масло подсолнечное

Чай с сахаром(сад)

ККал-30, У/в-8

Хлеб пшеничный

ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20