

*(Handwritten signature)*

# Меню ДОУ (ясли) 22.07.2024г.

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

## Завтрак 1

### Каша

ККал-151, Белки-4, Жиры-3, У/в-26

### гречневая.(ясли)

Крупа гречневая, Масло сливочное, Сахар (песок)

### Бутерброд с маслом и сыром (ясли)

ККал-148, Белки-4, Жиры-5, У/в-21

Масло сливочное, Батон, Сыр

### Чай с сахаром(ясли)

ККал-27, У/в-7

Чай черный байховый, Сахар (песок)

Итого за Завтрак 1 ККал-326, Белки-9, Жиры-9, У/в-53

## Завтрак 2

### Сок фруктовый (ясли)

ККал-96, У/в-24

Итого за Завтрак 2 ККал-96, У/в-24

## Обед 3

### Салат

ККал-20, Белки-1, Жиры-1, У/в-2

### "Витаминный".

Горюховый, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло  
подсолнечное, Соль, Подорожник, Курья, Сметана

### 200 Плов из птицы (ясли)

ККал-291, Белки-14, Жиры-19, У/в-16

Крупа рисовая, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Курья,  
Масло сливочное, Масло подсолнечное

### 180 Компот из сухофруктов(ясли).

ККал-82, У/в-21

Сахар (песок), Сухофрукты

### 40 Хлеб ржаной- пшеничный(ясли)

ККал-72, Белки-3, У/в-14

Итого за Обед 3 ККал-611, Белки-24, Жиры-28, У/в-65

## Полдник 4

### 180 Кисель (ясли)

ККал-110, У/в-11

Концентрат киселя, Сахар (песок)

### 28 Печенье (ясли)

ККал-150, Белки-7, Жиры-4, У/в-21

Итого за Полдник 4 ККал-260, Белки-7, Жиры-4, У/в-32

## Ужин 5

### 50 Салат

ККал-20, Белки-1, У/в-4

### "Свеколка"(ясли)

Свекла, Масло подсолнечное

### 130 Пюре

### картофельное(ясли)

Картофель, Масло сливочное

### 180 Чай с сахаром(ясли)

ККал-27, У/в-7

Чай черный байховый, Сахар (песок)

### 30 Хлеб пшеничный (ясли)

ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15

Итого за Ужин 5 ККал-238, Белки-5, Жиры-5, У/в-42

Утверждено  
Заведующий МДОУ Детский сад №71  
/Вершинина П.Н./

## Меню ДОУ (сад) 22.07.2024г.

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>	
<b>Каша гречневая. (сад)</b>	ККал-186, Белки-5, Жиры-5, У/в-30
<i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Сахар (песок)</i>	
<b>Бутерброд с маслом и сыром(сад)</b>	ККал-196, Белки-6, Жиры-7, У/в-28
<i>Масло сливочное, Батон, Сыр</i>	
<b>Чай с сахаром(сад)</b>	ККал-30, У/в-8
<i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	
<b>Итого за Завтрак 1</b> ККал-412, Белки-11, Жиры-12, У/в-66	
<u>Завтрак 2</u>	
<b>Сок фруктовый (сад)</b>	ККал-96, У/в-24
<b>Итого за Завтрак 2</b> ККал-96, У/в-24	
<u>Обед 3</u>	
<b>Салат</b>	ККал-31, Белки-1, Жиры-2, У/в-2
<b>"Витаминный". (сад)</b>	
<i>Каруца белокочанная, Масло подсолнечное</i>	
<b>Суп гороховый на к/б</b>	ККал-191, Белки-8, Жиры-10, У/в-17
<b>го сметаной (сад)</b>	

<b>Компот из сухофруктов(сад)</b>	ККал-60, Белки-1, Жиры-1, У/в-15
<i>Сахар (песок), Сухофрукты</i>	
<b>Хлеб ржано-пшеничный (сад)</b>	ККал-91, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
<b>Итого за Обед 3</b> ККал-797, Белки-32, Жиры-36, У/в-89	
<u>Полдник 4</u>	
<b>Кисель (сад)</b>	ККал-130, У/в-13
<i>Концентрат киселя, Сахар (песок)</i>	
<b>28 Печенье (сад)</b>	ККал-212, Белки-9, Жиры-5, У/в-30
<b>Итого за Полдник 4</b> ККал-342, Белки-9, Жиры-5, У/в-43	
<u>Ужин 5</u>	
<b>Салат "Свеколка" (сад)</b>	ККал-49, Белки-1, Жиры-2, У/в-7
<i>Свекла, Масло подсолнечное</i>	
<b>150 Пюре картофельное(сад)</b>	ККал-185, Белки-4, Жиры-4, У/в-31
<i>Картофель, Масло сливочное</i>	
<b>200 Чай с сахаром(сад)</b>	ККал-30, У/в-8
<i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	
<b>40 Хлеб пшеничный (сад)</b>	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
<b>Итого за Ужин 5</b> ККал-370, Белки-8, Жиры-8, У/в-66	
<b>Итого за ККал-2 016, Белки-60, Жиры-60, У/в-287</b>	