

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



## Меню ДОУ (сад) 10.06.2024г.

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

### Завтрак 1

200	<b>Каша гречневая. (сад)</b> <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Сахар (песок)</i>	ККал-186, Белки-5, Жиры-5, У/в-30
40/6/6	<b>Бутерброд с маслом и сыром(сад)</b> <i>Масло сливочное, Батон, Сыр</i>	ККал-196, Белки-6, Жиры-7, У/в-28
200	<b>Чай с сахаром(сад)</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-30, У/в-8

**Итого за Завтрак 1** ККал-412, Белки-11, Жиры-12, У/в-66

### Завтрак 2

200	<b>Сок фруктовый (сад)</b>	ККал-96, У/в-24
-----	----------------------------	-----------------

**Итого за Завтрак 2** ККал-96, У/в-24

### Обед 3

60	<b>Салат "Витаминный". (сад)</b> <i>Капуста белокочанная, Масло подсолнечное</i>	ККал-31, Белки-1, Жиры-2, У/в-2
200	<b>Суп гороховый на к/б со сметаной (сад)</b> <i>Горох сухой, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Куры, Сметана</i>	ККал-191, Белки-8, Жиры-10, У/в-17
230	<b>Плов из птицы(сад)</b> <i>Крупа рисовая, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Куры, Масло сливочное, Масло подсолнечное</i>	ККал-425, Белки-18, Жиры-22, У/в-38

200	<b>Компот из сухофруктов(сад)</b> <i>Сахар (песок), Сухофрукты</i>	ККал-60, Белки-1, Жиры-1, У/в-15
-----	---	----------------------------------

50	<b>Хлеб ржано-пшеничный (сад)</b>	ККал-91, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
----	-----------------------------------	----------------------------------

**Итого за Обед 3** ККал-797, Белки-32, Жиры-36, У/в-89

### Полдник 4

200	<b>Молоко кипяченое(сад)</b>	ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9
28	<b>Печенье (сад)</b>	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	<b>Салат "Свеколка"(сад)</b> <i>Свекла, Масло подсолнечное</i>	ККал-49, Белки-1, Жиры-2, У/в-7
160	<b>Омлет (сад)</b> <i>Яйцо, Масло сливочное, Масло подсолнечное, Мука пшеничная, Молоко</i>	ККал-193, Белки-11, Жиры-15, У/в-4
200	<b>Какао с молоком (сад)</b> <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-89, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
40	<b>Хлеб пшеничный (сад)</b>	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20

**Итого за Ужин 5** ККал-437, Белки-18, Жиры-22, У/в-43

**Итого за** ККал-2 069, Белки-75, Жиры-81, У/в-261



## Меню ДОУ (ясли) 10.06.2024г.

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак 1</u></b>		
150	<b>Каша гречневая.(ясли)</b> <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Сахар (песок)</i>	ККал-151, Белки-4, Жиры-3, У/в-26
30/5/4	<b>Бутерброд с маслом и сыром (ясли)</b> <i>Масло сливочное, Батон, Сыр</i>	ККал-148, Белки-4, Жиры-5, У/в-21
180	<b>Чай с сахаром(ясли)</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-27, У/в-7
<b>Итого за Завтрак 1</b>		ККал-326, Белки-9, Жиры-9, У/в-53
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
200	<b>Сок фруктовый (ясли)</b>	ККал-96, У/в-24
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККал-96, У/в-24
<b><u>Обед 3</u></b>		
50	<b>Салат "Витаминный". (ясли)</b> <i>Капуста белокочанная, Масло подсолнечное</i>	ККал-20, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
180	<b>Суп гороховый на к/б со сметаной (ясли)</b> <i>Горох сухой, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Куры, Сметана</i>	ККал-145, Белки-6, Жиры-8, У/в-12
200	<b>Плов из птицы (ясли)</b> <i>Крупа рисовая, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Куры, Масло</i>	ККал-291, Белки-14, Жиры-19, У/в-16

	<i>сливочное, Масло подсолнечное</i>	
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
<b>Итого за Обед 3</b>		ККал-611, Белки-24, Жиры-28, У/в-65
<b><u>Полдник 4</u></b>		
150	<b>Молоко кипяченое(ясли)</b>	ККал-87, Белки-4, Жиры-5, У/в-7
28	<b>Печенье (ясли)</b>	ККал-150, Белки-7, Жиры-4, У/в-21
<b>Итого за Полдник 4</b>		ККал-237, Белки-11, Жиры-8, У/в-28
<b><u>Ужин 5</u></b>		
50	<b>Салат "Свеколка"(ясли)</b> <i>Свекла, Масло подсолнечное</i>	ККал-20, Белки-1, У/в-4
150	<b>Омлет(ясли)</b> <i>Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Масло подсолнечное, Мука пшеничная</i>	ККал-144, Белки-6, Жиры-11, У/в-4
180	<b>Какао с молоком(ясли)</b> <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-85, Белки-3, Жиры-3, У/в-11
30	<b>Хлеб пшеничный (ясли)</b>	ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15
<b>Итого за Ужин 5</b>		ККал-326, Белки-12, Жиры-16, У/в-34
<b>Итого за</b>		ККал-1 596, Белки-56, Жиры-61, У/в-204