

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



## Меню ДОУ (сад) 11.06.2024г.

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

### Завтрак 1

200 **Каша пшениная вязкая(сад)** ККал-185, Белки-6, Жиры-7, У/в-25

*Крупа пшениная, Сахар (песок), Масло сливочное, Молоко*

40/6/6 **Бутерброд с маслом и сыром(сад).** ККал-196, Белки-6, Жиры-7, У/в-28

*Масло сливочное, Сыр, Батон*

200 **Кофейный напиток(сад).** ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-12

*Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко*

**Итого за Завтрак 1** ККал-467, Белки-14, Жиры-17, У/в-64

### Завтрак 2

200 **Сок фруктовый (сад)** ККал-96, У/в-24

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

### Обед 3

60 **Салат из свежих огурцов (сад)** ККал-35, Жиры-3, У/в-2

*Огурцы, Масло подсолнечное*

200 **Уха со сметаной (сад)** ККал-141, Белки-9, Жиры-5, У/в-13

*Рыба., Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Крупа пшениная, Сметана*

230 **Картофель тушеный с курицей(сад)** ККал-369, Белки-18, Жиры-22, У/в-24

*Куры, Масло сливочное, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное*

200 **Компот из сухофруктов(сад)** ККал-60, Белки-1, Жиры-1, У/в-15

*Сахар (песок), Сухофрукты*

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

**Итого за Обед 3** ККал-696, Белки-32, Жиры-32, У/в-72

### 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 **Пудинг из творога со сладким соусом (сад)** ККал-309, Белки-17, Жиры-15, У/в-25

*Творог, Крупа манная, Яйцо, Сахар (песок), Масло сливочное, Масло подсолнечное, Кисель сухой*

200 **Чай с сахаром(сад)** ККал-30, У/в-8

*Чай черный байховый, Сахар (песок)*

**Итого за Ужин 5** ККал-389, Белки-18, Жиры-18, У/в-40

**Итого за** ККал-1 885, Белки-73, Жиры-74, У/в-232

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



## Меню ДОУ (ясли) 11.06.2024г.

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

### Завтрак 1

150 **Каша пшениная вязкая(ясли)** ККал-187, Белки-5, Жиры-8, У/в-24

*Крупа пшениная, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное*

30/5/4 **Бутерброд с маслом и сыром (ясли)** ККал-148, Белки-4, Жиры-5, У/в-21

*Масло сливочное, Батон, Сыр*

180 **Кофейный напиток (ясли).** ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-12

*Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко*

**Итого за Завтрак 1** ККал-422, Белки-12, Жиры-16, У/в-57

### Завтрак 2

200 **Сок фруктовый (ясли)** ККал-96, У/в-24

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

### Обед 3

50 **Салат из свежих огурцов (ясли)** ККал-34, Жиры-3, У/в-1

*Огурцы, Масло подсолнечное*

180 **Уха со сметаной (ясли)** ККал-126, Белки-8, Жиры-4, У/в-13

*Рыба., Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Крупа пшениная, Сметана*

200 **Картофель тушеный с курицей(ясли)** ККал-319, Белки-15, Жиры-20, У/в-19

*Куры, Масло сливочное, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное*

180 **Компот из сухофруктов(ясли).** ККал-82, У/в-21

*Сахар (песок), Сухофрукты*

40 **Хлеб ржано-пшеничный(ясли)** ККал-72, Белки-3, У/в-14

**Итого за Обед 3** ККал-633, Белки-27, Жиры-27, У/в-68

### Полдник 4

150 **Молоко кипяченое(ясли)** ККал-87, Белки-4, Жиры-5, У/в-7

30/30 **Хлеб пшеничный с повидлом (ясли)** ККал-94, Белки-2, Жиры-1, У/в-19

*Хлеб пшеничный, Повидло*

**Итого за Полдник 4** ККал-181, Белки-7, Жиры-6, У/в-26

### Ужин 5

50 **Салат "Свеколка"(ясли)** ККал-20, Белки-1, У/в-4

*Свекла, Масло подсолнечное*

150/40 **Пудинг из творога со сладким соусом (ясли)** ККал-312, Белки-21, Жиры-18, У/в-16

*Творог, Крупа манная, Яйцо, Сахар (песок), Масло сливочное, Масло подсолнечное, Кисель сухой, Молоко*

180 **Чай с сахаром(ясли)** ККал-27, У/в-7

*Чай черный байховый, Сахар (песок)*

**Итого за Ужин 5** ККал-358, Белки-22, Жиры-18, У/в-27

**Итого за** ККал-1 690, Белки-68, Жиры-67, У/в-202