

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



Меню ДОУ (сад) 26.06.2024г.

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

Завтрак 1

200	Каша "Нежность" (сад) <i>Крупа манная, Масло сливочное, Сахар (песок), Геркулес, Молоко</i>	ККал-195, Белки-6, Жиры-8, У/в-26
40/6	Бутерброд с маслом (сад) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-173, Белки-4, Жиры-5, У/в-28
200	Какао с молоком (сад) <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-93, Белки-3, Жиры-3, У/в-13

Итого за Завтрак 1 ККал-462, Белки-13, Жиры-16, У/в-67

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) <i>Огурцы, Масло подсолнечное</i>	ККал-35, Жиры-3, У/в-2
200	Суп с фрикадельками (сад) <i>Куры, Картофель, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Морковь, Яйцо, Соль Йодированная, Сметана</i>	ККал-138, Белки-6, Жиры-7, У/в-11
80/30	Сердце в соусе (сад) <i>Сердце говяжье, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста,</i>	ККал-182, Белки-11, Жиры-13, У/в-6

Масло подсолнечное

150	Пюре картофельное (сад) <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко</i>	ККал-202, Белки-5, Жиры-5, У/в-32
200	Компот из сухофруктов (сад) <i>Сахар (песок), Сухофрукты</i>	ККал-60, Белки-1, Жиры-1, У/в-15
50	Хлеб ржанопшеничный (сад)	ККал-91, Белки-3, Жиры-1, У/в-17

Итого за Обед 3 ККал-708, Белки-27, Жиры-30, У/в-84

Полдник 4

200	Молоко кипяченое (сад)	ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9
80	Штоли (сад) <i>Мука пшеничная, Сахар (песок), Масло сливочное, Масло подсолнечное, Яйцо, Дрожжи сухие, Молоко</i>	ККал-215, Белки-6, Жиры-5, У/в-36

Итого за Полдник 4 ККал-331, Белки-12, Жиры-11, У/в-46

Ужин 5

210	Рагу овощное (Сад) <i>Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста, Масло подсолнечное</i>	ККал-178, Белки-5, Жиры-7, У/в-23
200	Чай с сахаром (сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-30, У/в-8
40	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20

Итого за Ужин 5 ККал-313, Белки-8, Жиры-8, У/в-51

Итого за ККал-1 910, Белки-59, Жиры-66, У/в-271



Меню ДОУ (ясли) 26.06.2024г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
150	Каша "Нежность" (ясли) <i>Крупа манная, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Геркулес</i>	ККал-185, Белки-6, Жиры-7, У/в-24
30/6	Бутерброд с маслом (ясли) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-133, Белки-3, Жиры-4, У/в-21
180	Какао с молоком (ясли) <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-85, Белки-3, Жиры-3, У/в-11
Итого за Завтрак 1 ККал-403, Белки-12, Жиры-15, У/в-56		
<u>Завтрак 2</u>		
200	Сок фруктовый (ясли)	ККал-96, У/в-24
Итого за Завтрак 2 ККал-96, У/в-24		
<u>Обед 3</u>		
50	Салат из свежих огурцов (ясли) <i>Огурцы, Масло подсолнечное</i>	ККал-34, Жиры-3, У/в-1
180	Суп с фрикадельками (ясли) <i>Куры, Картофель, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Яйцо, Морковь, Соль йодированная, Сметана</i>	ККал-132, Белки-5, Жиры-7, У/в-10

70/30 **Сердце в соусе (ясли)** ККал-150, Белки-8, Жиры-10, У/в-6
Сердце говяжье, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное

130 **Пюре картофельное (ясли)** ККал-130, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
Картофель, Масло сливочное, Молоко

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-601, Белки-20, Жиры-26, У/в-70

Полдник 4

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

70 **Штоли (ясли)** ККал-195, Белки-6, Жиры-5, У/в-32
Мука пшеничная, Сахар (песок), Молоко, Масло сливочное, Масло подсолнечное, Яйцо, Дрожжи сухие

Итого за Полдник 4 ККал-282, Белки-10, Жиры-10, У/в-39

Ужин 5

190 **Рагу овощное (ясли)** ККал-125, Белки-3, Жиры-5, У/в-16
Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста, Масло подсолнечное

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-230, Белки-5, Жиры-6, У/в-38

Итого за ККал-1 612, Белки-47, Жиры-56, У/в-227

