



Детский сад №71  
Верещагина Н.И.

## Меню ДОУ (сад) 24.07.2024г.

Выход (г)	Наименование блюда	ни. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак 1</u></b>		
200	<b>Каша овсяная "геркулес" жидкая(сад)</b> <i>Геркулес, Масло сливочное, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-186, Белки-6, Жиры-8, У/в-22
40/6/6	<b>Бутерброд с маслом и сыром(сад).</b> <i>Масло сливочное, Сыр, Батон</i>	ККал-196, Белки-6, Жиры-7, У/в-28
200	<b>Какао с молоком (сад)</b> <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-89, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
<b>Итого за Завтрак 1</b>		
<b>ККал-471, Белки-14, Жиры-18, У/в-62</b>		
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
200	<b>Сок фруктовый (сад)</b>	ККал-96, У/в-24
<b>Итого за Завтрак 2</b>		
<b>ККал-96, У/в-24</b>		
<b><u>Обед 3</u></b>		
60	<b>Салат из свежих огурцов (сад)</b> <i>Огурцы, Масло подсолнечное</i>	ККал-35, Жиры-3, У/в-2
200	<b>Суп с фрикадельками (сад)</b> <i>Куры, Картофель, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Морковь, Яйцо, Соль Йодированная, Сметана</i>	ККал-155, Белки-7, Жиры-9, У/в-12
80/30	<b>Сердце в соусе (сад)</b> <i>Сердце говяжье, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста,</i>	ККал-182, Белки-11, Жиры-13, У/в-6

150	<b>Пюре картофельное(сад)</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко</i>	ККал-208, Белки-5, Жиры-6, У/в-33
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-731, Белки-27, Жиры-32, У/в-85

### **Полдник 4**

200	<b>Молоко кипяченое(сад)</b>	ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9
60	<b>Ватрушка с повидлом (сад)</b> <i>Мука пшеничная, Сахар (песок), Масло подсолнечное, Яйцо, Дрожжи сухие, Повидло, Масло сливочное, Молоко</i>	ККал-225, Белки-6, Жиры-4, У/в-40

**Итого за Полдник 4** ККал-341, Белки-11, Жиры-11, У/в-49

### **Ужин 5**

210	<b>Рагу овощное (Сад)</b> <i>Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста, Масло подсолнечное</i>	ККал-178, Белки-5, Жиры-7, У/в-23
200	<b>Чай с сахаром(сад)</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-30, У/в-8
40	<b>Хлеб пшеничный (сад)</b>	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-1 953, Белки-61, Жиры-70, У/в-271



## Меню ДОУ (ясли) 24.07.2024г.

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

### Завтрак 1

#### Каша овсяная

150 "геркулес" жидкая (ясли) ККал-161, Белки-5, Жиры-7, У/в-19

*Геркулес, Масло сливочное, Сахар (песок), Молоко*

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

*Масло сливочное, Батон, Сыр*

180 Какао с молоком(ясли) ККал-85, Белки-3, Жиры-3, У/в-11

*Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко*

Итого за Завтрак 1 ККал-393, Белки-12, Жиры-16, У/в-50

### 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 Суп с фрикадельками ККал-132, Белки-5, Жиры-7, У/в-10

### (ясли)

*Кури, Картофель, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Яйцо, Морковь, Соль Поваренная, Сметана*

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-125, Белки-3, Жиры-5, У/в-17

*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-595, Белки-19, Жиры-26, У/в-70

### Полдник 4

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

60 Ватрушка с повидлом (ясли) ККал-200, Белки-6, Жиры-4, У/в-36

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

Итого за Полдник 4 ККал-287, Белки-10, Жиры-8, У/в-43

### 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-1 602, Белки-47, Жиры-56, У/в-225

