



Меню ДОУ (сад) 31.07.2024г.

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

Завтрак 1

200	Вермишель молочная (Сад) <i>Макаронные изделия, Сахар (песок), Масло сливочное, Молоко</i>	ККал-192, Белки-5, Жиры-7, У/в-27
40/6/6	Бутерброд с маслом и сыром(сад) <i>Масло сливочное, Батон, Сыр</i>	ККал-196, Белки-6, Жиры-7, У/в-28
200	Кофейный напиток(сад). <i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13

Итого за Завтрак 1 ККал-478, Белки-14, Жиры-17, У/в-67

Завтрак 2

150	Яблоки (сад)	ККал-47, У/в-10
-----	---------------------	-----------------

Итого за Завтрак 2 ККал-47, У/в-10

Обед 3

60	Салат из свежих огурцов (сад) <i>Огурцы, Масло подсолнечное</i>	ККал-35, Жиры-3, У/в-2
200	Рассольник домашний на к/б (сад) <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Масло подсолнечное, Куры, Соль йодированная, Крупа перловая</i>	ККал-172, Белки-7, Жиры-8, У/в-18

230	Ленивые голубцы с курицей (сад) <i>Куры, Крупа рисовая, Томат-паста, Масло сливочное, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Капуста белокочанная</i>	ККал-274, Белки-14, Жиры-17, У/в-16
-----	---	-------------------------------------

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-631, Белки-26, Жиры-30, У/в-69

Полдник 4

200	Молоко кипяченое(сад)	ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9
40/30	Хлеб пшеничный с повидлом (сад) <i>Хлеб пшеничный, Повидло</i>	ККал-120, Белки-3, Жиры-1, У/в-24

Итого за Полдник 4 ККал-236, Белки-9, Жиры-8, У/в-33

Ужин 5

60	Салат "Свеколка"(сад) <i>Свекла, Масло подсолнечное</i>	ККал-49, Белки-1, Жиры-2, У/в-7
150/50	Оладьи со сладким соусом (сад). <i>Яйцо, Сахар (песок), Мука пшеничная, Масло сливочное, Дрожжи сухие, Масло подсолнечное, Концентрат киселя, Молоко</i>	ККал-400, Белки-8, Жиры-8, У/в-56
200	Чай с сахаром(сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-30, У/в-8

Итого за Ужин 5 ККал-480, Белки-9, Жиры-10, У/в-71

Итого за ККал-1 873, Белки-58, Жиры-65, У/в-250

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



Меню ДОУ (ясли) 31.07.2024г.

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

Завтрак 1

150 **Вермишель молочная (Ясли)** ККал-147, Белки-4, Жиры-6, У/в-18

Макаронные изделия, Сахар (песок), Молоко, 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-82, Белки-3, Жиры-3, У/в-11

Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко

Итого за Завтрак 1 ККал-378, Белки-11, Жиры-15, У/в-50

Завтрак 2

150 **Яблоки (ясли)** ККал-45, Белки-1, У/в-9

Итого за Завтрак 2 ККал-45, Белки-1, У/в-9

Обед 3

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

Огурцы, Масло подсолнечное

Рассольник

180 **домашний на к/б (ясли)** ККал-125, Белки-5, Жиры-6, У/в-11

Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Масло подсолнечное, Куры, Крупа перловая, Соль Йодированная

200 **Ленивые голубцы с курицей (ясли)** ККал-260, Белки-12, Жиры-17, У/в-14

Куры, Капуста белокочанная, Крупа рисовая, Томат-паста, Масло сливочное, Морковь, Лук репчатый, 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-573, Белки-21, Жиры-27, У/в-62

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

160/50 **Оладьи со сладким соусом (ясли).** ККал-393, Белки-8, Жиры-7, У/в-73

Яйцо, Сахар (песок), Мука пшеничная, Масло сливочное, Дрожжи сухие, Молоко, Масло подсолнечное, Концентрат киселя

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

Чай черный байховый, Сахар (песок)

Итого за Ужин 5 ККал-439, Белки-9, Жиры-7, У/в-84

Итого за ККал-1 616, Белки-48, Жиры-54, У/в-231