

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



## Меню ДОУ (ясли) 01.08.2024г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак 1</u></b>		
150	<b>Каша "Дружба" (ясли)</b> <i>Крупа рисовая, Крупа пшеничная, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок)</i>	ККал-181, Белки-5, Жиры-6, У/в-26
30/6	<b>Бутерброд с маслом (ясли)</b> <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-133, Белки-3, Жиры-4, У/в-21
180	<b>Какао с молоком (ясли)</b> <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-85, Белки-3, Жиры-3, У/в-11
<b>Итого за Завтрак 1</b>		ККал-398, Белки-11, Жиры-14, У/в-57
<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</b>	ККал-145, Белки-6, Жиры-8, У/в-12

### (ясли)

*Горох сухой, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Куры*

70/30	<b>Сердце в соусе (ясли)</b> <i>Сердце говяжье, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное</i>	ККал-150, Белки-8, Жиры-10, У/в-6
130	<b>Пюре картофельное (ясли)</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко</i>	ККал-125, Белки-3, Жиры-5, У/в-17
180	<b>Компот из сухофруктов (ясли)</b> <i>Сахар (песок), Сухофрукты</i>	ККал-47, Белки-1, Жиры-1, У/в-12
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный (ясли)</b>	ККал-72, Белки-3, У/в-14
<b>Итого за Обед 3</b>		ККал-559, Белки-21, Жиры-25, У/в-63
<b><u>Полдник 4</u></b>		
150	<b>Молоко кипяченое (ясли)</b>	ККал-87, Белки-4, Жиры-5, У/в-7
70	<b>Штоли (ясли)</b> <i>Мука пшеничная, Сахар (песок), Молоко, Масло сливочное, Масло подсолнечное, Яйцо, Дрожжи сухие</i>	ККал-185, Белки-5, Жиры-4, У/в-31
<b>Итого за Полдник 4</b>		ККал-272, Белки-10, Жиры-9, У/в-38
<b><u>Ужин 5</u></b>		
190	<b>Рагу овощное (ясли)</b> <i>Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста, Масло подсолнечное</i>	ККал-125, Белки-3, Жиры-5, У/в-16
180	<b>Чай с сахаром (ясли)</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-27, У/в-7
30	<b>Хлеб пшеничный (ясли)</b>	ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15
<b>Итого за Ужин 5</b>		ККал-230, Белки-5, Жиры-6, У/в-38
<b>Итого за</b>		ККал-1 556, Белки-48, Жиры-54, У/в-220

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



## Меню ДОУ (сад) 01.08.2024г.

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

### Завтрак 1

200 **Каша "Дружба"(сад)** ККал-191, Белки-5, Жиры-7, У/в-27

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

40/6 **Бутерброд с маслом(сад)** ККал-173, Белки-4, Жиры-5, У/в-28

*Масло сливочное, Батон*

200 **Какао с молоком (сад)** ККал-89, Белки-3, Жиры-3, У/в-12

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

**Итого за Завтрак 1** ККал-453, Белки-12, Жиры-15, У/в-66

### Завтрак 2

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

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

### Обед 3

60 **Салат "Витаминный". (сад)** ККал-31, Белки-1, Жиры-2, У/в-2

*Капуста белокочанная, Масло подсолнечное*

200 **Суп гороховый на к/б (сад)** ККал-173, Белки-7, Жиры-8, У/в-17

*Горох сухой, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Куры*

80/30 **Сердце в соусе (сад)** ККал-182, Белки-11, Жиры-13, У/в-6

*Сердце говяжье, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное*

150 **Пюре картофельное(сад)** ККал-208, Белки-5, Жиры-6, У/в-33

*Картофель, Масло сливочное, Молоко*

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-745, Белки-28, Жиры-31, У/в-90

### Полдник 4

200 **Молоко кипяченое(сад)** ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9

80 **Штоли (сад)** ККал-215, Белки-6, Жиры-5, У/в-36

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

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

### Ужин 5

210 **Рагу овощное (Сад)** ККал-178, Белки-5, Жиры-7, У/в-23

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

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

*Чай черный байховый, Сахар (песок)*

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-1 939, Белки-60, Жиры-65, У/в-278