



Меню ДОУ (сад) 14.06.2024г.

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

Завтрак 1

200 **Суп молочный с
крупой (сад)** ККал-172, Белки-4, Жиры-7, У/в-23

Крупа рисовая, 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, Батон, Сыр

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

Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко

Итого за Завтрак 1 ККал-454, Белки-13, Жиры-17, У/в-62

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 **Суп лапша на к/б со
сметаной (сад)** ККал-189, Белки-7, Жиры-8, У/в-22

*Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль йодированная,
Куры, Макароны изделия, Картофель*

80 **Котлета куриная
(сад)** ККал-196, Белки-12, Жиры-14, У/в-6

Куры, Лук репчатый, Яйцо, Масло подсолнечное, Хлеб пшеничный

150 **Пюре
картофельное(сад)** ККал-202, Белки-5, Жиры-5, У/в-32

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-774, Белки-29, Жиры-32, У/в-94

Полдник 4

200 **Кисель (сад)** ККал-130, У/в-13

Концентрат киселя, Сахар (песок)

40/30 **Хлеб пшеничный с
повидлом (сад)** ККал-120, Белки-3, Жиры-1, У/в-24

Хлеб пшеничный, Повидло

Итого за Полдник 4 ККал-251, Белки-3, Жиры-1, У/в-37

Ужин 5

60 **Салат
"Свеколка"(сад)** ККал-49, Белки-1, Жиры-2, У/в-7

Свекла, Масло подсолнечное

150/5 **Оладьи со сладким
0 соусом (сад).** ККал-429, Белки-9, Жиры-10, У/в-59

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

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

Чай черный байховый, Сахар (песок)

Итого за Ужин 5 ККал-509, Белки-11, Жиры-12, У/в-74

Итого за ККал-2 083, Белки-55, Жиры-62, У/в-291

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

Меню ДОУ (ясли) 14.06.2024г.

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

Завтрак 1

150 **Суп молочный с крупой (ясли)** ККал-103, Белки-3, Жиры-5, У/в-11
Крупа рисовая, 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-337, Белки-9, Жиры-14, У/в-44

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 лапша на к/б со сметаной (ясли).** ККал-141, Белки-6, Жиры-6, У/в-16
Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Куры,

Макаронные изделия, Картофель

70 **Котлета куриная (ясли)** ККал-160, Белки-11, Жиры-13, У/в-1
Куры, Лук репчатый, Яйцо, Масло подсолнечное, Хлеб пшеничный

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-621, Белки-23, Жиры-27, У/в-71

Полдник 4

180 **Кисель (ясли)** ККал-110, У/в-11
Концентрат киселя, Сахар (песок)

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

Итого за Полдник 4 ККал-204, Белки-2, Жиры-1, У/в-30

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-1 697, Белки-43, Жиры-49, У/в-251