



Утверждено
Заведующий МДОУ Детский сад №71
Вершинина Н.Н.

Меню ДОУ (сад) 23.07.2024г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак 1		
210	Макаронник с сыром (Сад) <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Сыр, Масло подсолнечное, Яйцо</i>	ККал-270, Белки-8, Жиры-10, У/в-36
40/6	Бутерброд с маслом(сад) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-173, Белки-4, Жиры-5, У/в-28
200	Чай с сахаром(сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-30, У/в-8
Итого за Завтрак 1 ККал-474, Белки-12, Жиры-15, У/в-72		
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	Уха со сметаной (сад) <i>Рыба., Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Крупа пшениная, Сметана</i>	ККал-141, Белки-9, Жиры-5, У/в-13
80	Котлета куриная (сад) <i>Куры, Лук репчатый, Яйцо, Масло подсолнечное, Хлеб пшеничный</i>	ККал-196, Белки-12, Жиры-14, У/в-6

50	Капуста тушеная (сад) <i>Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста</i>	ККал-72, Белки-2, Жиры-4, У/в-7
200	Компот из сухофруктов(сад) <i>Сахар (песок), Сухофрукты</i>	ККал-60, Белки-1, Жиры-1, У/в-15
50	Хлеб ржано-пшеничный (сад)	ККал-91, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
Итого за Обед 3 ККал-595, Белки-28, Жиры-28, У/в-60		
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
180/30	Запеканка из творога и риса со сладким соусом (сад.) <i>Творог, Яйцо, Масло подсолнечное, Сахар (песок), Масло сливочное, Крупа рисовая, Кисель сухой</i>	ККал-335, Белки-19, Жиры-15, У/в-30
200	Кофейный напиток(сад). <i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
Итого за Ужин 5 ККал-471, Белки-23, Жиры-20, У/в-49		
Итого за ККал-1 872, Белки-72, Жиры-71, У/в-238		



Меню ДОУ (ясли) 23.07.2024г.

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

Завтрак 1

190 **Макаронник с сыром (Ясли)** ККал-196, Белки-6, Жиры-8, У/в-25

Макаронные изделия, Масло сливочное, Сыр, Масло подсолнечное, Яйцо

30/6 **Бутерброд с маслом(ясли)** ККал-133, Белки-3, Жиры-4, У/в-21

Масло сливочное, Батон

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

Чай черный байховый, Сахар (песок)

Итого за Завтрак 1 ККал-355, Белки-9, Жиры-12, У/в-53

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 **Уха со сметаной (ясли)** ККал-126, Белки-8, Жиры-4, У/в-13

Рыба, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Крупа пшеничная, Сметана

70 **Котлета куриная** ККал-160, Белки-11, Жиры-13, У/в-1

(ясли)

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

130 **Капуста тушеная (ясли)** ККал-60, Белки-2, Жиры-4, У/в-5

Капуста белокачанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста

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-534, Белки-24, Жиры-24, У/в-55

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

150/40 **Запеканка из творога и риса со сладким соусом (ясли)** ККал-300, Белки-16, Жиры-16, У/в-23

Творог, Яйцо, Масло подсолнечное, Сахар (песок), Масло сливочное, Крупа рисовая, Кисель сухой

180 **Кофейный напиток (ясли).** ККал-82, Белки-3, Жиры-3, У/в-11

Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко

Итого за Ужин 5 ККал-401, Белки-20, Жиры-19, У/в-37

Итого за ККал-1 568, Белки-60, Жиры-60, У/в-195