

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



Меню ДОУ (сад) 17.06.2024г.

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

Завтрак 1

210 **Макаронник с сыром
(Сад)** ККал-270, Белки-8, Жиры-10, У/в-36

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

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

Масло сливочное, Батон

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

Чай черный байховый, Сахар (песок)

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
"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*

230 **Плов с мясом (сад)** ККал-335, Белки-13, Жиры-17, У/в-32

*Говядина (бескостная), Крупа рисовая, Масло подсолнечное, Масло
сливочное, Лук репчатый, Томат-паста, Морковь*

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-689, Белки-26, Жиры-29, У/в-84

Полдник 4

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

28 **Печенье (сад)** ККал-212, Белки-9, Жиры-5, У/в-30

Итого за Полдник 4 ККал-328, Белки-15, Жиры-12, У/в-39

Ужин 5

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

Свекла, Масло подсолнечное

160 **Омлет (сад)** ККал-222, Белки-12, Жиры-16, У/в-6

Яйцо, Масло сливочное, Масло подсолнечное, Мука пшеничная, Молоко

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

Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко

40 **Хлеб пшеничный (сад)** ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20

Итого за Ужин 5 ККал-463, Белки-19, Жиры-23, У/в-45

Итого за ККал-2 050, Белки-72, Жиры-78, У/в-263

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



Меню ДОУ (ясли) 17.06.2024г.

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 "Витаминный". (ясли)** ККал-20, Белки-1, Жиры-1, У/в-2

Капуста белокачанная, Масло подсолнечное

180 **Суп гороховый на к/б (ясли)** ККал-145, Белки-6, Жиры-8, У/в-12

Горох сухой, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Куры

200 **Плов с мясом (ясли)** ККал-249, Белки-10, Жиры-15, У/в-17

Говядина (бескостная), Крупа рисовая, Масло подсолнечное, Масло сливочное, Лук репчатый, Томат-паста, Морковь

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-569, Белки-20, Жиры-24, У/в-66

Полдник 4

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

28 **Печенье (ясли)** ККал-150, Белки-7, Жиры-4, У/в-21

Итого за Полдник 4 ККал-237, Белки-11, Жиры-8, У/в-28

Ужин 5

50 **Салат "Свеколка"(ясли)** ККал-20, Белки-1, У/в-4

Свекла, Масло подсолнечное

150 **Омлет(ясли)** ККал-144, Белки-6, Жиры-11, У/в-4

Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Масло подсолнечное, Мука пшеничная

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

Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко

30 **Хлеб пшеничный (ясли)** ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15

Итого за Ужин 5 ККал-328, Белки-12, Жиры-16, У/в-34

Итого за ККал-1 585, Белки-52, Жиры-60, У/в-206