



Меню ДОУ (сад) 18.06.2024г.

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

Завтрак 1

200 **Каша пшениная
вязкая(сад)** ККал-185, Белки-6, Жиры-7, У/в-25

Крупа пшениная, 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 **Какао с молоком (сад)** ККал-100, Белки-3, Жиры-3, У/в-15

Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко

Итого за Завтрак 1 ККал-482, 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 "Бурячок" (сад)** ККал-47, Белки-1, Жиры-2, У/в-6

Свекла, Горошек зеленый консерв., Масло подсолнечное

200 **Суп картофельный с
клецками на к/б (сад)** ККал-239, Белки-9, Жиры-9, У/в-29

*Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль
Йодированная, Куры, Мука пшеничная, Яйцо, Сметана*

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

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

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 **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-811, Белки-31, Жиры-34, У/в-96

Полдник 4

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

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

Хлеб пшеничный, Повидло

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

Ужин 5

60 **Салат "Степной" (сад)** ККал-67, Белки-2, Жиры-2, У/в-10

*Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Горошек
зеленый консерв., Огурцы консервированные*

160/5 **Лапшевник с творогом
со сладким соусом (сад)** ККал-337, Белки-20, Жиры-17, У/в-26

*Творог, Яйцо, Масло подсолнечное, Сахар (песок), Масло сливочное,
Макаронные изделия, Кисель сухой*

200 **Чай с молоком (сад)** ККал-56, Белки-2, Жиры-2, У/в-9

Чай черный байховый, Сахар (песок), Молоко

Итого за Ужин 5 ККал-460, Белки-23, Жиры-21, У/в-45

Итого за ККал-2 036, Белки-77, Жиры-80, У/в-252

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



Меню ДОУ (ясли) 18.06.2024г.

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

Завтрак 1

150 **Каша пшениная вязкая(ясли)** ККал-187, Белки-5, Жиры-8, У/в-24

Крупа пшениная, 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 **Какао с молоком(ясли)** ККал-85, Белки-3, Жиры-3, У/в-11

Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко

Итого за Завтрак 1 ККал-420, Белки-12, Жиры-16, У/в-56

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 "Бурячок"(ясли.)** ККал-42, Белки-1, Жиры-2, У/в-5

Свекла, Масло подсолнечное, Горошек зеленый консерв.

180 **Суп картофельный с клецками на к/б (ясли)** ККал-174, Белки-7, Жиры-7, У/в-21

Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Куры, Мука пшеничная, Яйцо, Сметана

70 **Комлета куриная (ясли)** ККал-160, Белки-11, Жиры-13, У/в-1

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

190 **Рагу овощное (ясли)** ККал-125, Белки-3, Жиры-5, У/в-16

Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста, 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-656, Белки-25, Жиры-27, У/в-77

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 "Степной" (ясли.)** ККал-45, Белки-1, Жиры-1, У/в-7

Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Горошек зеленый консерв., Огурцы консервированные

150/40 **Лапшевник с творогом со сладким соусом (ясли)** ККал-308, Белки-18, Жиры-16, У/в-23

Творог, Яйцо, Масло подсолнечное, Сахар (песок), Масло сливочное, Макароны изделия, Кисель сухой

180 **Чай с молоком (ясли)** ККал-46, Белки-1, Жиры-1, У/в-8

Чай черный байховый, Сахар (песок), Молоко

Итого за Ужин 5 ККал-399, Белки-21, Жиры-18, У/в-38

Итого за ККал-1 702, Белки-66, Жиры-67, У/в-206