

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



Меню ДОУ (сад) 20.06.2024г.

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

Завтрак 1

200	Каша "Дружба"(сад) <i>Крупа рисовая, Крупа пшениная, Масло сливочное, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-187, Белки-5, Жиры-7, У/в-26
40/6/6	Бутерброд с маслом и сыром(сад) <i>Масло сливочное, Батон, Сыр</i>	ККал-196, Белки-6, Жиры-7, У/в-28
200	Какао с молоком (сад) <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-89, Белки-3, Жиры-3, У/в-12

Итого за Завтрак 1 ККал-472, Белки-14, Жиры-17, У/в-65

Завтрак 2

150	Яблоки (сад)	ККал-47, У/в-10
-----	---------------------	-----------------

Итого за Завтрак 2 ККал-47, У/в-10

Обед 3

60	Салат "Стенной" (сад) <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Горошек зеленый консерв., Огурцы консервированные</i>	ККал-67, Белки-2, Жиры-2, У/в-10
200	Щи на м/б со сметаной (сад) <i>Сметана, Картофель, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Томат-паста, Говядина (бескостная), Лавровый лист</i>	ККал-117, Белки-5, Жиры-7, У/в-9

Запеканка картофельная

150/30 **с мясом с томатным соусом (сад)**

ККал-314, Белки-14, Жиры-15, У/в-28

Картофель, Масло подсолнечное, Масло сливочное, Яйцо, Лук репчатый, Морковь, Говядина (бескостная), Мука пшеничная, Томат-паста

200 **Компот из сухофруктов(сад)**
Сахар (песок), Сухофрукты

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-647, Белки-25, Жиры-26, У/в-79

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
150/50	Оладьи со сладким соусом (сад). <i>Яйцо, Сахар (песок), Мука пшеничная, Масло сливочное, Дрожжи сухие, Масло подсолнечное, Концентрат киселя, Молоко</i>	ККал-429, Белки-9, Жиры-10, У/в-59
200	Чай с сахаром(сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-30, У/в-8

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

Итого за ККал-1 912, Белки-59, Жиры-63, У/в-261



Меню ДОУ (ясли) 20.06.2024г.

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

Завтрак 1

150 **Каша "Дружба"(ясли)** ККал-181, Белки-5, Жиры-6, У/в-26

Крупа рисовая, Крупа пшеничная, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок)

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-414, Белки-12, Жиры-15, У/в-57

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

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

180 **Щи на м/б со сметаной(ясли)** ККал-112, Белки-4, Жиры-7, У/в-8

Сметана, Картофель, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Томат-паста, Говядина (бескостная), Лавровый лист

Запеканка

130/30 **картофельная с мясом с томатным соусом** ККал-296, Белки-13, Жиры-14, У/в-28

(ясли)

Картофель, Масло подсолнечное, Масло сливочное, Яйцо, Лук репчатый, Морковь, Говядина (бескостная), Мука пшеничная, Томат-паста

180 **Компот из сухофруктов(ясли)** ККал-47, Белки-1, Жиры-1, У/в-12

Сахар (песок), Сухофрукты

40 **Хлеб ржано-пшеничный(ясли)** ККал-72, Белки-3, У/в-14

Итого за Обед 3 ККал-573, Белки-22, Жиры-24, У/в-69

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

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-1 651, Белки-51, Жиры-52, У/в-245