

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



Меню ДОУ (сад) 21.06.2024г.

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

Завтрак 1

200 **Каша манная молочная (сад)** ККал-192, Белки-5, Жиры-7, У/в-27
Крупа манная, Масло сливочное, Сахар (песок), 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-474, Белки-14, Жиры-17, У/в-66

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 зеленого горошка (сад)** ККал-35, Жиры-3, У/в-2
Зеленого горошек, Масло подсолнечное

200 **Свекольник на к/б со сметаной (сад)** ККал-140, Белки-6, Жиры-9, У/в-8
Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Томат-паста, Куры, Соль Йодированная, Лавровый лист, Сметана

230 **Ленивые голубцы с курицей (сад)** ККал-274, Белки-14, Жиры-17, У/в-16
Куры, Крупа рисовая, Томат-паста, Масло сливочное, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Капуста белокочанная

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-599, Белки-25, Жиры-31, У/в-59

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

80 **Биточки рыбные (сад)** ККал-58, Белки-2, Жиры-1, У/в-9
Рыба, Масло подсолнечное, Яйцо, Лук репчатый, Хлеб пшеничный

150 **Гречка рассыпчатая (сад.)** ККал-160, Белки-5, Жиры-4, У/в-25
Крупа гречневая, Масло сливочное

200 **Чай с молоком (сад)** ККал-56, Белки-2, Жиры-2, У/в-9
Чай черный байховый, Сахар (песок), Молоко

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

Итого за Ужин 5 ККал-379, Белки-12, Жиры-8, У/в-63

Итого за ККал-1 875, Белки-65, Жиры-68, У/в-251



Меню ДОУ (ясли) 21.06.2024г.

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

Завтрак 1

150	Каша манная молочная(ясли) <i>Крупа манная, Масло сливочное, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-144, Белки-4, Жиры-5, У/в-20
30/5/4	Бутерброд с маслом и сыром (ясли) <i>Масло сливочное, Батон, Сыр</i>	ККал-148, Белки-4, Жиры-5, У/в-21
180	Кофейный напиток (ясли). <i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-12

Итого за Завтрак 1 ККал-378, Белки-11, Жиры-14, У/в-52

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 зеленого горошка (ясли) <i>Зеленый горошек, Масло подсолнечное</i>	ККал-34, Жиры-3, У/в-1
180	Свекольник на к/б со сметаной (ясли)	ККал-109, Белки-5, Жиры-7, У/в-6

Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Томат-паста, Куры, Лавровый лист, Сметана

200	Ленивые голубцы с курицей (ясли)	ККал-260, Белки-12, Жиры-17, У/в-14
-----	---	-------------------------------------

Куры, Капуста белокочанная, Крупа рисовая, Томат-паста, Масло сливочное, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное

180	Компот из сухофруктов(ясли) <i>Сахар (песок), Сухофрукты</i>	ККал-47, Белки-1, Жиры-1, У/в-12
-----	--	----------------------------------

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

Итого за Обед 3 ККал-523, Белки-21, Жиры-29, У/в-48

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

70	Биточки рыбные (ясли) <i>Рыба, Масло подсолнечное, Яйцо, Лук репчатый, Хлеб пшеничный</i>	ККал-58, Белки-2, Жиры-1, У/в-9
130	Гречка рассыпчатая (ясли) <i>Крупа гречневая, Масло сливочное</i>	ККал-136, Белки-4, Жиры-3, У/в-22
180	Чай с молоком (ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-46, Белки-1, Жиры-1, У/в-8
30	Хлеб пшеничный (ясли)	ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15

Итого за Ужин 5 ККал-318, Белки-10, Жиры-7, У/в-53

Итого за ККал-1 553, Белки-53, Жиры-58, У/в-206