



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

Меню ДОУ (сад) 25.06.2024г.

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

Завтрак 1

200 **Каша пшеничная вязкая(сад)** ККал-185, Белки-6, Жиры-7, У/в-25
Крупа пшеничная, 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, Сыр, Батон

200 **Кофейный напиток(сад).** ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко

Итого за Завтрак 1 ККал-471, Белки-14, Жиры-17, У/в-65

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)** ККал-35, Жиры-3, У/в-2
Огурцы, Масло подсолнечное

200 **Борщ на к/б со сметаной (сад)** ККал-151, Белки-7, Жиры-9, У/в-10
Капуста белокочанная, Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Томат-паста, Куры, Соль йодированная, Лавровый лист, Сметана

80 **Тефтели куриные (сад)** ККал-169, Белки-13, Жиры-9, У/в-6
Куры, Крупа рисовая, Лук репчатый, Яйцо, Масло подсолнечное

150 **Капуста тушеная (сад)** ККал-72, Белки-2, Жиры-4, У/в-7
Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста

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-578, Белки-27, Жиры-27, У/в-58

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 **Рыба под омлетом(сад)** ККал-216, Белки-19, Жиры-13, У/в-6
Масло сливочное, Масло подсолнечное, Яйцо, Мука пшеничная, Рыба, Молоко

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

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

Итого за Ужин 5 ККал-400, Белки-24, Жиры-16, У/в-41

Итого за ККал-1 872, Белки-80, Жиры-72, У/в-226

