

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



## Меню ДОУ (сад) 03.06.2024г.

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 **Борщ на м/б со сметаной(сад)** ККал-116, Белки-5, Жиры-8, У/в-7

*Сметана, Капуста белокочанная, Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Томат-паста, Говядина (бескостная)*

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-633, Белки-23, Жиры-28, У/в-74

### 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-231, Белки-12, Жиры-17, 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-472, Белки-19, Жиры-24, У/в-45

**Итого за** ККал-2 002, Белки-70, Жиры-79, У/в-254

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



## Меню ДОУ (ясли) 03.06.2024г.

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 белокочанная, Масло подсолнечное*

180 **Борщ на м/б со сметаной(ясли)** ККал-92, Белки-4, Жиры-6, У/в-6

*Сметана, Капуста белокочанная, Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Томат-паста, Говядина (бескостная)*

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-516, Белки-18, Жиры-23, У/в-60

### 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-1 533, Белки-50, Жиры-58, У/в-199