

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



## Меню ДОУ (ясли) 03.07.2024г.

Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>	
<b>Вермишель молочная (Ясли)</b> <i>Макаронные изделия, Сахар (песок), Молоко, Масло сливочное</i>	ККал-147, Белки-4, Жиры-6, У/в-18
<b>Бутерброд с маслом и сыром (ясли)</b> <i>Масло сливочное, Батон, Сыр</i>	ККал-148, Белки-4, Жиры-5, У/в-21
<b>Кофейный напиток (ясли).</b> <i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
<b>Итого за Завтрак 1</b> ККал-382, Белки-11, Жиры-15, У/в-51	
<u>Завтрак 2</u>	
<b>Сок фруктовый (ясли)</b>	ККал-96, У/в-24
<b>Итого за Завтрак 2</b> ККал-96, У/в-24	
<u>Обед 3</u>	
<b>Салат из свежих огурцов (ясли)</b>	ККал-34, Жиры-3, У/в-1

70	<b>Гуляш из курицы (ясли)</b> <i>Куры, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное</i>	ККал-152, Белки-8, Жиры-11, У/в-5
130	<b>Пюре картофельное(ясли)</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко</i>	ККал-130, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
180	<b>Компот из сухофруктов(ясли).</b> <i>Сахар (песок), Сухофрукты</i>	ККал-82, У/в-21
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный(ясли)</b>	ККал-72, Белки-3, У/в-14
<b>Итого за Обед 3</b> ККал-615, Белки-21, Жиры-27, У/в-71		
<u>Полдник 4</u>		
150	<b>Молоко кипяченое(ясли)</b>	ККал-87, Белки-4, Жиры-5, У/в-7
60	<b>Булочка домашняя (ясли)</b> <i>Мука пшеничная, Дрожжи сухие, Сахар (песок), Яйцо, Молоко, Масло подсолнечное, Масло сливочное</i>	ККал-157, Белки-5, Жиры-3, У/в-27
<b>Итого за Полдник 4</b> ККал-244, Белки-9, Жиры-8, У/в-34		
<u>Ужин 5</u>		
190	<b>Рагу овощное (ясли)</b> <i>Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста, Масло подсолнечное</i>	ККал-125, Белки-3, Жиры-5, У/в-16
180	<b>Чай с сахаром(ясли)</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-27, У/в-7
30	<b>Хлеб пшеничный (ясли)</b>	ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15

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



## Меню ДОУ (сад) 03.07.2024г.

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

### Завтрак 1

**Вермишель молочная (Сад)**

*Макаронные изделия, Сахар (песок), Масло сливочное, Молоко*

ККал-192, Белки-5, Жиры-7, У/в-27

**Бутерброд с маслом и сыром(сад)**

*Масло сливочное, Батон, Сыр*

ККал-196, Белки-6, Жиры-7, У/в-28

**Кофейный напиток(сад).**

*Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко*

ККал-98, Белки-3, Жиры-3, У/в-15

**Итого за Завтрак 1** ККал-486, Белки-14, Жиры-17, У/в-69

### Завтрак 2

**Яблоки (сад)**

ККал-47, У/в-10

**Итого за Завтрак 2** ККал-47, У/в-10

### Обед 3

**Салат из свежих огурцов (сад)**

ККал-35, Жиры-3, У/в-2

**80 Гуляш из курицы(сад)**  
*Куры, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное*

ККал-247, Белки-15, Жиры-18, У/в-6

**150 Пюре картофельное(сад)**  
*Картофель, Масло сливочное, Молоко*

ККал-202, Белки-5, Жиры-5, У/в-32

**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-808, Белки-33, Жиры-36, У/в-89

### Полдник 4

**200 Молоко кипяченое(сад)**

ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9

**70 Булочка домашняя (сад)**  
*Мука пшеничная, Сахар (песок), Яйцо, Дрожжи сухие, Масло подсолнечное, Масло сливочное, Молоко*

ККал-201, Белки-6, Жиры-3, У/в-36

**Итого за Полдник 4** ККал-317, Белки-11, Жиры-10, У/в-45

### Ужин 5

**210 Рагу овощное (Сад)**

ККал-178, Белки-5, Жиры-7, У/в-23

*Картофель, Капуста белокачанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста, Масло подсолнечное*

**200 Чай с сахаром(сад)**  
*Чай черный байховый, Сахар (песок)*

ККал-30, У/в-8

**40 Хлеб пшеничный (сад)**

ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20

**Итого за Ужин 5** ККал-313, Белки-8, Жиры-8, У/в-51

**Итого за** ККал-1 970, Белки-66, Жиры-72, У/в-264

*Огурцы, Масло подсолнечное*