

Утверждение
Заведующая МДОУ Детский сад №71
/Вернишнина Н.Н.



Меню ДОУ (ясли) 04.07.2024г.

Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>	
Каша "Дружба" (ясли)	ККал-181, Белки-5, Жиры-6, У/в-26
<i>Крупа рисовая, Крупа пшеничая, Молоко, Масло сливочное, Сахар</i>	
Бутерброд с маслом и сыром (ясли)	ККал-148, Белки-4, Жиры-5, У/в-21
<i>Масло сливочное, Батон, Сыр</i>	
Какао с молоком(ясли)	ККал-85, Белки-3, Жиры-3, У/в-11
<i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко</i>	
Итого за Завтрак 1	ККал-414, Белки-12, Жиры-15, У/в-79
<u>Завтрак 2</u>	
Сок фруктовый (ясли)	ККал-96, У/в-24
Итого за Завтрак 2	ККал-96, У/в-24
<u>Обед 3</u>	
Салат "Бурячок" (ясли.)	ККал-42, Белки-1, Жиры-2, У/в-5
<i>Свекла, Масло подсолнечное, Горошек зеленый консерв.</i>	

<u>Запеканка</u>		
170/30	картофельная с курицей с томатным соусом (ясли)	ККал-350, Белки-16, Жиры-21, У/в-24
<i>Картофель, Масло подсолнечное, Масло сливочное, Яйцо, Лук репчатый, Морковь, Куры, Томат-паста</i>		
180	Компот из сухофруктов(ясли)	ККал-47, Белки-1, Жиры-1, У/в-12
<i>Сахар (песок), Сухофрукты</i>		
40	Хлеб ржаной-пшеничный(ясли)	ККал-72, Белки-3, У/в-14
Итого за Обед 3		
<u>Полдник 4</u>		
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		
<u>Ужин 5</u>		
70	Рыба, тушеная с овощами (ясли)	ККал-81, Белки-12, Жиры-3, У/в-3
<i>Рыба, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное</i>		
130	Гречка рассыпчатая (ясли)	ККал-136, Белки-4, Жиры-3, У/в-22
<i>Крупа гречневая, Масло сливочное</i>		
180	Чай с молоком (ясли)	ККал-46, Белки-1, Жиры-1, У/в-8
<i>Чай черный байховый, Сахар (песок), Молоко</i>		
30	Хлеб пшеничный (ясли)	ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15
Итого за Ужин 5		



Меню ДОУ (сад) 04.07.2024г.

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>	
Каша "Дружба" (сад) <i>Крупа рисовая, Крупа пшеница, Масло сливочное, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-187, Белки-5, Жиры-7, У/в-26
Бутерброд с маслом и сыром(сад) <i>Масло сливочное, Батон, Сыр</i>	ККал-196, Белки-6, Жиры-7, У/в-28
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
<u>Завтрак 2</u>	
Сок фруктовый (сад)	ККал-96, У/в-24
Итого за Завтрак 2	ККал-96, У/в-24
<u>Обед 3</u>	
Салат "Бурячок" (сад) <i>Безела, Горюшек зеленый консерв., Масло подсолнечное</i>	ККал-47, Белки-1, Жиры-2, У/в-6
Рассольник домашний на к/б (сад) <i>Кротофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Масло</i>	ККал-172, Белки-7, Жиры-8, У/в-18

200/30	Запекашка картофельная с курицей с томатным соусом (сад) <i>Кротофель, Масло подсолнечное, Куры, Масло сливочное, Яйцо, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста</i>	ККал-417, Белки-19, Жиры-23, У/в-33
200	Компот из сухофруктов(сад) <i>Сахар (песок), Сухофрукты</i>	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		
89		
<u>Полдник 4</u>		
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		
39		
<u>Ужин 5</u>		
80	Рыба, тушенная с овощами (сад) <i>Рыба., Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное</i>	ККал-115, Белки-18, Жиры-4, У/в-2
150	Гречка рассыпчатая (сад.) <i>Крупа гречневая, Масло сливочное</i>	ККал-160, Белки-5, Жиры-4, У/в-25
200	Чай с молоком (сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-56, Белки-2, Жиры-2, У/в-9
40	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
Итого за Ужин 5		
56		