

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



Меню ДОУ (ясли) 05.07.2024г.

Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак 1	
Каша манная	ККал-144, Белки-4, Жиры-5, У/в-20
молочная(ясли)	Крупа манная, Масло сливочное, Сахар (песок), Молоко
Бутерброд с маслом и сыром (ясли)	ККал-148, Белки-4, Жиры-5, У/в-21
Кофейный напиток (ясли).	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко	
Итого за Завтрак 1	ККал-378, Белки-11, Жиры-14, У/в-52
Завтрак 2	
Сок фруктовый (ясли)	ККал-96, У/в-24
Итого за Завтрак 2	ККал-96, У/в-24
Обед 3	
Салат "Степной" (ясли.)	ККал-45, Белки-1, Жиры-1, У/в-7

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 белокачанная, Крупа рисовая, Томат-паста, Масло сливочное, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное	
180	Компот из сухофруктов(ясли)	ККал-47, Белки-1, Жиры-1, У/в-12
	Сахар (песок), Сухофрукты	
40	Хлеб ржаной-пшеничный(ясли)	ККал-72, Белки-3, У/в-14
	Итого за Обед 3	ККал-534, Белки-22, Жиры-27, У/в-54
Полдник 4		
180	Кисель (ясли)	ККал-110, У/в-11
	Концентрат киселя, Сахар (песок)	
70	Штоли (ясли)	ККал-195, Белки-6, Жиры-5, У/в-32
	Мука пшеничная, Сахар (песок), Молоко, Масло сливочное, Масло подсолнечное, Яйцо, Дрожжи сухие	
	Итого за Полдник 4	ККал-305, Белки-6, Жиры-5, У/в-43
Ужин 5		
50	Салат "Свеколка"(ясли)	ККал-20, Белки-1, У/в-4
	Свекла, Масло подсолнечное	
130	Пюре картофельное(ясли)	ККал-117, Белки-3, Жиры-4, У/в-18
	Картофель, Масло сливочное, Молоко	
180	Чай с сахаром(ясли)	ККал-27, У/в-7
	Чай черный байховый, Сахар (песок)	
30	Хлеб пшеничный	ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15

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



Меню ДОУ (сад) 05.07.2024г.

Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>	
Каша манная	ККал-192, Белки-5, Жиры-7, У/в-27
молочная (сад) <i>Крупа манная, Масло сливочное, Сахар (песок), Молоко</i>	
Бутерброд с маслом и сыром(сад) <i>Масло сливочное, Батон, Сыр</i>	ККал-196, Белки-6, Жиры-7, У/в-28
Кофейный напиток(сад). <i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-98, Белки-3, Жиры-3, У/в-15
Итого за Завтрак 1	
Сок фруктовый (сад) <i>Свекла, Масло подсолнечное</i>	ККал-485, Белки-14, Жиры-17, У/в-69
<u>Завтрак 2</u>	
Салат "Степной" (сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-96, У/в-24
Итого за Завтрак 2	
<u>Обед 3</u>	
Салат "Степной" (сад) <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Горошек консервированный</i>	ККал-67, Белки-2, Жиры-2, У/в-10

230 Ленивые голубцы с курицей (сад) <i>Куры, Крупа рисовая, Томат-паста, Масло сливочное, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Капуста белокочанная</i>	ККал-274, Белки-14, Жиры-17, У/в-16
200 Компот из сухофруктов(сад) <i>Сахар (песок), Сухофрукты</i>	ККал-60, Белки-1, Жиры-1, У/в-15
50 Хлеб ржанопшеничный (сад)	ККал-91, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
Итого за Обед 3	
<u>Полдник 4</u>	
200 Кисель (сад) <i>Концентрат киселя, Сахар (песок)</i>	ККал-130, У/в-13
80 Штоли (сад) <i>Мука пшеничная, Сахар (песок), Масло подсолнечное, Яйцо, Дрожжи сухие, Молоко</i>	ККал-215, Белки-6, Жиры-5, У/в-36
Итого за Полдник 4	
<u>Ужин 5</u>	
60 Салат "Свеколка"(сад) <i>Свекла, Масло подсолнечное</i>	ККал-49, Белки-1, Жиры-2, У/в-7
150 Пюре картофельное(сад) <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко</i>	ККал-202, Белки-5, Жиры-5, У/в-32
200 Чай с сахаром(сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-30, У/в-8
40 Хлеб пшеничный (сад)	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
Итого за Ужин 5	
Итого за ККал-1 936, Белки-55, Жиры-60, У/в-276	