

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

Меню ДОУ (ясли)08.07.2024г.

Наименование блюда		эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
Каша		
гречневая.(ясли) <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Сахар (песок)</i>		
Бутерброд с маслом и сыром (ясли) <i>Масло сливочное, Батон, Сыр</i>		
Чай с сахаром(ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>		
Итого за Завтрак 1		ККал-326, Белки-9, Жиры-9, У/в-53
<u>Завтрак 2</u>		
Сок фруктовый (ясли)		
Итого за Завтрак 2		ККал-96, У/в-24
<u>Обед 3</u>		
Салат "Витаминный".		
		ККал-20, Белки-1, Жиры-1, У/в-2

<i>Горох сухой, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Куры, Сметана</i>		
<u>Плов из птицы (ясли)</u>		
200		ККал-291, Белки-14, Жиры-19, У/в-16
<i>Крупа рисовая, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Куры, Масло сливочное, Масло подсолнечное</i>		
<u>Компот из сухофруктов(ясли).</u> <i>Сахар (песок), Сухофрукты</i>		
180		ККал-82, У/в-21
Хлеб ржано-пшеничный(ясли)		
40		ККал-72, Белки-3, У/в-14
Итого за Обед 3		ККал-611, Белки-24, Жиры-28, У/в-65
<u>Полдник 4</u>		
Молоко кипяченое(ясли)		
150		ККал-87, Белки-4, Жиры-5, У/в-7
Печенье (ясли)		
28		ККал-150, Белки-7, Жиры-4, У/в-21
Итого за Полдник 4		ККал-237, Белки-11, Жиры-8, У/в-28
<u>Ужин 5</u>		
Салат "Свеколка"(ясли) <i>Свекла, Масло подсолнечное</i>		
50		ККал-20, Белки-1, У/в-4
Омлет(ясли) <i>Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Масло подсолнечное, Мука пшеничная</i>		
150		ККал-144, Белки-6, Жиры-11, У/в-4
Какао с молоком(ясли) <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко</i>		
180		ККал-85, Белки-3, Жиры-3, У/в-11
Хлеб пшеничный (ясли)		
30		ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15
Итого за Ужин 5		ККал-326, Белки-12, Жиры-16, У/в-34

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

Меню ДОУ (сад)08.07.2024г.

Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>	
Каши гречневая. (сад)	ККал-186, Белки-5, Жиры-5, У/в-30
Крупа гречневая, Масло сливочное, Сахар (песок)	
Бутерброд с маслом и сыром(сад)	ККал-196, Белки-6, Жиры-7, У/в-28
Масло сливочное, Батон, Сыр	
Чай с сахаром(сад)	ККал-30, У/в-8
Чай черный байховый, Сахар (песок)	
Итого за Завтрак 1 ККал-412, Белки-11, Жиры-12, У/в-66	
<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	ККал-31, Белки-1, Жиры-2, У/в-2
"Витаминный". (сад)	
Капуста белокочанная, Масло подсолнечное	
Суп гороховый на к/б со сметаной (сад)	ККал-191, Белки-8, Жиры-10, У/в-17

200	Компот из сухофруктов(сад) Сахар (песок), Сухофрукты	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 ККал-797, Белки-32, Жиры-36, У/в-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 ККал-328, Белки-15, Жиры-12, У/в-39		
<u>Ужин 5</u>		
60	Салат "Свеколка"(сад) Свекла, Масло подсолнечное	ККал-49, Белки-1, Жиры-2, У/в-7
160	Омлет (сад) Яйцо, Масло сливочное, Масло подсолнечное, Мука пшеничная, Молоко	ККал-231, Белки-12, Жиры-17, У/в-6
200	Какао с молоком (сад) Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко	ККал-89, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
40	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
Итого за Ужин 5 ККал-475, Белки-19, Жиры-24, У/в-45		
Итого за ККал-2 107, Белки-77, Жиры-83, У/в-263		