

Утверждено  
 Заседующий МДОУ Детский сад №71  
 Верещагина Н.Н.



## Меню ДОУ (ясли) 09.07.2024г.

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

### Завтрак 1

**Каша пшениная вязкая(ясли)**  
 Крупа пшениная, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное  
 ККал-187, Белки-5, Жиры-8, У/в-24

**Бутерброд с маслом и сыром (ясли)**  
 Масло сливочное, Батон, Сыр

**Кофейный напиток (ясли).**  
 Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко  
 ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-12

**Итого за Завтрак 1** ККал-422, Белки-12, Жиры-16, У/в-57

### Завтрак 2

**Сок фруктовый (ясли)**  
 ККал-96, У/в-24

**Итого за Завтрак 2** ККал-96, У/в-24

### Обед 3

**Салат из свежих огурцов (ясли)**  
 ККал-34, Жиры-3, У/в-1

Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Куры,  
 Макароны изделия, Картофель, Сметана

**Комплета куриная (ясли)**  
 Куры, Лук репчатый, Яйцо, Масло подсолнечное, Хлеб пшеничный  
 ККал-160, Белки-11, Жиры-13, У/в-1

**Капуста тушеная (ясли)**  
 Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста  
 ККал-82, У/в-21

**Компот из сухофруктов(ясли).**  
 Сахар (песок), Сухофрукты

**Хлеб ржано-пшеничный(ясли)**  
 ККал-72, Белки-3, У/в-14

**Итого за Обед 3** ККал-565, Белки-22, Жиры-27, У/в-58

### Полдник 4

**Молоко кипяченое(ясли)**  
 ККал-87, Белки-4, Жиры-5, У/в-7

**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

**Салат "Свеколка"(ясли)**  
 Свекла, Масло подсолнечное  
 ККал-20, Белки-1, У/в-4

**Пюре картофельное(ясли)**  
 Картофель, Масло сливочное, Молоко  
 ККал-117, Белки-3, Жиры-4, У/в-18

**Чай с сахаром(ясли)**  
 Чай черный байховый, Сахар (песок)  
 ККал-27, У/в-7

**Итого за Ужин 5** ККал-70, Белки-2, Жиры-2, У/в-15

Утверждено  
Заведующая МДОУ Детский сад №71  
Верещинина Н.Н.



## Меню ДОУ (сад) 09.07.2024г.

Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>	
<b>Каша пшениная вязкая(сад)</b> <i>Грута пшениная, Сахар (песок), Масло сливочное, Молоко</i>	ККал-189, Белки-6, Жиры-7, У/в-26
<b>Бутерброд с маслом и сыром(сад).</b> <i>Масло сливочное, Сыр, Батон</i>	ККал-196, Белки-6, Жиры-7, У/в-28
<b>Кофейный чапиток(сад).</b> <i>Софейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-98, Белки-3, Жиры-3, У/в-15
<b>Итого за Завтрак 1</b> ККал-482, Белки-14, Жиры-17, У/в-68	
<u>Завтрак 2</u>	
<b>Сок фруктовый (сад)</b> <i>Итого за Завтрак 2</i>	ККал-96, У/в-24
<b>Обед 3</b>	ККал-96, У/в-24
<b>Салат из свежих огурцов (сад)</b> <i>Огурцы, Масло подсолнечное</i>	ККал-35, Жиры-3, У/в-2

<b>80</b>	<b>Комплета куриная (сад)</b> <i>Куры, Лук репчатый, Яйцо, Масло подсолнечное, Хлеб пшеничный</i>	ККал-196, Белки-12, Жиры-14, У/в-6
<b>150</b>	<b>Капустя тушеная (сад)</b> <i>Капустя белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста</i>	ККал-72, Белки-2, Жиры-4, У/в-7
<b>200</b>	<b>Компот из сухофруктов(сад)</b> <i>Сахар (песок), Сухофрукты</i>	ККал-60, Белки-1, Жиры-1, У/в-15
<b>50</b>	<b>Хлеб ржанано- пшеничный (сад)</b> <b>Итого за Обед 3</b>	ККал-91, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
<u>Полдник 4</u>		ККал-661, Белки-27, Жиры-32, У/в-69
<b>200</b>	<b>Молоко кипяченое(сад)</b>	ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9
<b>28</b>	<b>Печенье (сад)</b> <b>Итого за Полдник 4</b>	ККал-212, Белки-9, Жиры-5, У/в-30
<u>Ужин 5</u>		ККал-328, Белки-15, Жиры-12, У/в-39
<b>60</b>	<b>Салат "Свеколка"(сад)</b> <i>Свекла, Масло подсолнечное</i>	ККал-49, Белки-1, Жиры-2, У/в-7
<b>150</b>	<b>Пюре картофельное(сад)</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко</i>	ККал-202, Белки-5, Жиры-5, У/в-32
<b>200</b>	<b>Чай с сахаром(сад)</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-30, У/в-8
<b>40</b>	<b>Хлеб пшеничный (сад)</b>	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20