



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

Меню ДОУ (ясли) 10.07.2024г.

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

Завтрак 1

- Каша**
Крупа манная, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Геркулес
ККал-185, Белки-6, Жиры-7, У/в-24
- "Нежность" (ясли)**
Крупа рисовая, Масло сливочное
ККал-148, Белки-4, Жиры-5, У/в-21
- Бутерброд с маслом и сыром (ясли)**
Масло сливочное, Батон, Сыр
ККал-85, Белки-3, Жиры-3, У/в-11
- Какао с молоком(ясли)**
Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко
ККал-418, Белки-13, Жиры-16, У/в-56

Итого за Завтрак 1 ККал-418, Белки-13, Жиры-16, У/в-56

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)**
Огурцы, Масло подсолнечное
ККал-34, Жиры-3, У/в-1

- 70/30 **Сердце в соусе (ясли)**
Сердце говяжье, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное
ККал-150, Белки-8, Жиры-10, У/в-6
- 130 **Рис отварной(ясли)**
Крупа рисовая, Масло сливочное
ККал-118, Белки-2, Жиры-2, У/в-21
- 180 **Компот из сухофруктов(ясли).**
Сахар (песок), Сухофрукты
ККал-82, У/в-21
- 40 **Хлеб ржано-пшеничный(ясли)**
ККал-72, Белки-3, У/в-14

Итого за Обед 3 ККал-589, Белки-19, Жиры-24, У/в-74

Полдник 4

- 150 **Молоко кипяченое(ясли)**
ККал-87, Белки-4, Жиры-5, У/в-7
- 30/30 **Хлеб пшеничный с повидлом (ясли)**
Хлеб пшеничный, Повидло
ККал-94, Белки-2, Жиры-1, У/в-19

Итого за Полдник 4 ККал-181, Белки-7, Жиры-6, У/в-26

Ужин 5

- 50 **Салат "Свеколка" (ясли)**
Свекла, Масло подсолнечное
ККал-20, Белки-1, У/в-4
- 150/40 **Лапшевник с творогом со сладким соусом (ясли)**
Творог, Яйцо, Масло подсолнечное, Сахар (песок), Масло сливочное, Макароны из твердых сортов пшеницы, Кисель сухой
ККал-308, Белки-18, Жиры-16, У/в-23

- 180 **Чай с молоком (ясли)**
Чай черный байховый, Сахар (песок), Молоко
ККал-46, Белки-1, Жиры-1, У/в-8



Меню ДОУ (сад) 10.07.2024г.

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

Завтрак 1

Каши

"Нежность"(сад)

Крупа манная, Масло сливочное, Сахар (песок), Геркулес, Молоко

ККал-201, Белки-6, Жиры-8, У/в-26

Бутерброд с маслом и сыром(сад).

Масло сливочное, Сыр, Батон

ККал-196, Белки-6, Жиры-7, У/в-28

Какао с молоком (сад)

Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко

ККал-89, Белки-3, Жиры-3, У/в-12

Итого за Завтрак 1 ККал-486, Белки-15, Жиры-18, У/в-66

Завтрак 2

Сок фруктовый (сад)

ККал-96, У/в-24

Итого за Завтрак 2 ККал-96, У/в-24

Обед 3

Салат из свежих огурцов (сад)

Огурцы, Масло подсолнечное

ККал-35, Жиры-3, У/в-2

Суп с фрикадельками

ККал-155, Белки-7, Жиры-9, У/в-12

паста, Масло подсолнечное

150 Рис отварной(сад)

Крупа рисовая, Масло сливочное

ККал-165, Белки-3, Жиры-4, У/в-29

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-688, Белки-25, Жиры-31, У/в-81

Полдник 4

200 Молоко кипяченое(сад)

ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9

40/30 Хлеб пшеничный с повидлом (сад)

Хлеб пшеничный, Повидло

ККал-120, Белки-3, Жиры-1, У/в-24

Итого за Полдник 4 ККал-236, Белки-9, Жиры-8, У/в-33

Ужин 5

60 Салат "Свеколка"(сад)

Свекла, Масло подсолнечное

ККал-49, Белки-1, Жиры-2, У/в-7

160/50 Лапшевник с творогом со сладким соусом (сад)

Творог, Яйцо, Масло подсолнечное, Сахар (песок), Масло сливочное, Макароны из твердых сортов пшеницы, Кисель сухой

ККал-337, Белки-20, Жиры-17, У/в-26

200 Чай с молоком (сад)

Чай черный байховый, Сахар (песок), Молоко

ККал-56, Белки-2, Жиры-2, У/в-9

Итого за Ужин 5 ККал-442, Белки-22, Жиры-21, У/в-42

Итого за ККал-1 949, Белки-71, Жиры-77, У/в-246