

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

## Меню ДОУ (ясли) 11.07.2024г.

Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак 1</u></b>	
<b>Каша овсяная</b>	ККал-135, Белки-4, Жиры-6, У/в-16
<b>"Геркулес" жидкая (ясли)</b>	ККал-148, Белки-4, Жиры-5, У/в-21
<b>Бутерброд с маслом и сыром (ясли)</b>	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
<b>Кофейный напиток (ясли).</b>	ККал-370, Белки-11, Жиры-15, У/в-48
<b><u>Завтрак 2</u></b>	
<b>Сок фруктовый (ясли)</b>	ККал-96, У/в-24
<b>Итого за Завтрак 2</b>	ККал-96, У/в-24
<b><u>Обед 3</u></b>	
<b>Салат из зеленого</b>	ККал-20, Белки-1, У/в-3

180	<b>Борщ на кв/с сметаной (ясли)</b> Каруста белокочанная, Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Томат-паста, Куры, Лавровый лист, Сметана	ККал-120, Белки-6, Жиры-7, У/в-8
200	<b>Картофель тушеный с курицей(ясли)</b> Куры, Масло сливочное, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное	ККал-319, Белки-15, Жиры-20, У/в-19
180	<b>Компот из сухофруктов(ясли)</b> Сахар (песок), Сухофрукты	ККал-47, Белки-1, Жиры-1, У/в-12
40	<b>Хлеб ржанопшеничный(ясли)</b>	ККал-72, Белки-3, У/в-14
<b>Итого за Обед 3</b>		
<b><u>Полдник 4</u></b>		
150	<b>Молоко кипяченое(ясли)</b>	ККал-87, Белки-4, Жиры-5, У/в-7
28	<b>Печенье (ясли)</b>	ККал-150, Белки-7, Жиры-4, У/в-21
<b>Итого за Полдник 4</b>		
<b><u>Ужин 5</u></b>		
50	<b>Салат "Свеколка"(ясли)</b> Свекла, Масло подсолнечное	ККал-20, Белки-1, У/в-4
150	<b>Рыба под омлетом(ясли),</b> Молоко, Масло сливочное, Масло подсолнечное, Яйцо, Мука пшеничная, Рыба.	ККал-212, Белки-21, Жиры-12, У/в-6
180	<b>Чай с сахаром(ясли)</b> Чай черный байховый, Сахар (песок)	ККал-27, У/в-7

Универсиадо  
Заведующая МДОУ Детский сад №71  
/Вершишина Н.Н./



## Меню ДОУ (сад) 11.07.2024г.

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

### Завтрак 1

Каша овсяная

"геркулес" жидкая(сад)

геркулес, Масло сливочное, Сахар (песок), Молоко

Бутерброд с маслом и  
сыром(сад).

Масло сливочное, Сыр, Батон

Кофейный

чапиток(сад).

Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко

Итого за Завтрак 1 ККал-476, Белки-14, Жиры-18, У/в-64

### Завтрак 2

Сок фруктовый (сад)

ККал-96, У/в-24

Итого за Завтрак 2 ККал-96, У/в-24

### Обед 3

Салат из зеленого

горошка (сад)

ККал-28, Белки-1, Жиры-1, У/в-3

230 Картофель тушеный с  
курицей(сад)

ККал-369, Белки-18, Жиры-22, У/в-24

Куры, Масло сливочное, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста,  
Масло подсолнечное

200 Компот из  
сухофруктов(сад)

ККал-60, Белки-1, Жиры-1, У/в-15

Сахар (песок), Сухофрукты

50 Хлеб ржано-пшеничный  
(сад)

ККал-91, Белки-3, Жиры-1, У/в-17

Итого за Обед 3 ККал-699, Белки-31, Жиры-34, У/в-70

### Полдник 4

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

### Ужин 5

60 Салат "Свеколка"(сад)

ККал-49, Белки-1, Жиры-2, У/в-7

Свекла, Масло подсолнечное

160 Рыба под омлетом(сад)

ККал-216, Белки-19, Жиры-13, У/в-6

Масло сливочное, Масло подсолнечное, Яйцо, Мука пшеничная, Рыба,  
Молоко

200 Чай с сахаром(сад)

ККал-30, У/в-8

Чай черный байховый, Сахар (песок)

40 Хлеб пшеничный (сад)

ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20

Итого за Ужин 5 ККал-400, Белки-24, Жиры-16, У/в-41

Итого за 238  
ККал-1 998, Белки-83, Жиры-80, У/в-