

Утверждено
Заседующим МДОУ Детский сад №71
/Веринишина Н.Н.



Меню ДОУ (ясли) 16.07.2024г.

Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>	
Каши пшениная вязкая(ясли) <i>Крупа пшениная, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-187, Белки-5, Жиры-8, У/в-24
Бутерброд с маслом и сыром (ясли) <i>Масло сливочное, Батон, Сыр</i>	ККал-148, Белки-4, Жиры-5, У/в-21
Какао с молоком(ясли) <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-85, Белки-3, Жиры-3, У/в-11
<u>Завтрак 2</u>	
Яблоки (ясли)	ККал-45, Белки-1, У/в-9
<u>Итого за Завтрак 1</u>	
	ККал-420, Белки-12, Жиры-16, У/в-56
<u>Итого за Завтрак 2</u>	
	ККал-45, Белки-1, У/в-9
<u>Обед 3</u>	
Салат из свежих	ККал-34, Жиры-3, У/в-1

*Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль
Пшено пропаренное, Куры, Мука пшеничная, Яйцо, Сметана*

200 **Плов из пшеницы (ясли)**
Крупа рисовая, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Куры, Масло сливочное, Масло подсолнечное

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

40 **Хлеб ржанопшеничный(ясли)**
ККал-72, Белки-3, У/в-14

Итого за Обед 3

Полдник 4

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

30/30 **Хлеб пшеничный с пovidлом (ясли)**
Хлеб пшеничный, Повидло

Итого за Полдник 4

Ужин 5

50 **Салат "Свеколка"(ясли)**
Свекла, Масло подсолнечное

150/40 **Пудинг из творога со сладким соусом (ясли)**
Творог, Крупа манная, Яйцо, Сахар (песок), Масло сливочное, Масло подсолнечное, Кисель сухой, Молоко

180 **Чай с молоком (ясли)**
Чай черный байховый, Сахар (песок), Молоко

Итого за Ужин 5

Итого за Обед 3, Полдник 4, Ужин 5