



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

Меню ДОУ (сад) 07.08.2024г.

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

Завтрак 1

200	Каша "Нежность"(сад) <i>Крупа манная, Масло сливочное, Сахар (песок), Геркулес, Молоко</i>	ККал-201, Белки-6, Жиры-8, У/в-26
40/6	Бутерброд с маслом(сад) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-173, Белки-4, Жиры-5, У/в-28
200	Какао с молоком (сад) <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-93, Белки-3, Жиры-3, У/в-13

Итого за Завтрак 1 ККал-467, Белки-13, Жиры-16, У/в-67

Завтрак 2

200	Сок фруктовый (сад)	ККал-96, У/в-24
-----	----------------------------	-----------------

Итого за Завтрак 2 ККал-96, У/в-24

Обед 3

60	Салат из свежих огурцов (сад) <i>Огурцы, Масло подсолнечное</i>	ККал-35, Жиры-3, У/в-2
200	Суп с фрикадельками (сад) <i>Куры, Картофель, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Морковь, Яйцо, Соль Иодированная, Сметана</i>	ККал-155, Белки-7, Жиры-9, У/в-12
80	Гуляш из курицы(сад) <i>Куры, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло</i>	ККал-247, Белки-15, Жиры-18, У/в-6

подсолнечное

150	Пюре картофельное(сад) <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко</i>	ККал-208, Белки-5, Жиры-6, У/в-33
200	Компот из сухофруктов(сад) <i>Сахар (песок), Сухофрукты</i>	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-796, Белки-32, Жиры-37, У/в-85

Полдник 4

200	Молоко кипяченое(сад)	ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9
70	Булочка домашняя (сад) <i>Мука пшеничная, Сахар (песок), Яйцо, Дрожжи сухие, Масло подсолнечное, Масло сливочное, Молоко</i>	ККал-201, Белки-6, Жиры-3, У/в-36

Итого за Полдник 4 ККал-317, Белки-11, Жиры-10, У/в-45

Ужин 5

210	Рагу овощное (Сад) <i>Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста, Масло подсолнечное</i>	ККал-178, Белки-5, Жиры-7, У/в-23
200	Чай с сахаром(сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-30, У/в-8
40	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20

Итого за Ужин 5 ККал-313, Белки-8, Жиры-8, У/в-51

Итого за ККал-1 989, Белки-65, Жиры-72, У/в-272



Итого за ККал-1 570, Белки-46, Жиры-55, У/в-221