

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



## Меню ДОУ (сад) 14.08.2024г.

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

### Завтрак 1

200 **Вермишель молочная (Сад)** ККал-192, Белки-5, Жиры-7, У/в-27

*Макаронные изделия, Сахар (песок), Масло сливочное, Молоко*

40/6 **Бутерброд с маслом(сад)** ККал-173, Белки-4, Жиры-5, У/в-28

*Масло сливочное, Батон*

200 **Кофейный напиток(сад).** ККал-98, Белки-3, Жиры-3, У/в-15

*Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко*

**Итого за Завтрак 1** ККал-463, Белки-12, Жиры-15, У/в-69

### Завтрак 2

150 **Яблоки (сад)** ККал-47, У/в-10

**Итого за Завтрак 2** ККал-47, У/в-10

### Обед 3

60 **Салат из свежих огурцов (сад)** ККал-35, Жиры-3, У/в-2

*Огурцы, Масло подсолнечное*

### **Рассольник**

200 **домашний на к/б (сад)** ККал-172, Белки-7, Жиры-8, У/в-18

*Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Масло подсолнечное, Куры, Соль Йодированная, Крупа перловая*

80 **Гуляш из курицы(сад)** ККал-247, Белки-15, Жиры-18, У/в-6  
*Куры, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное*

150 **Пюре картофельное(сад)** ККал-202, Белки-5, Жиры-5, У/в-32  
*Картофель, Масло сливочное, Молоко*

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-807, Белки-32, Жиры-36, У/в-91

### Полдник 4

200 **Молоко кипяченое(сад)** ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9

60 **Ватрушка с повидлом (сад)** ККал-225, Белки-6, Жиры-4, У/в-40

*Мука пшеничная, Сахар (песок), Масло подсолнечное, Яйцо, Дрожжи сухие, Повидло, Масло сливочное, Молоко*

**Итого за Полдник 4** ККал-341, Белки-11, Жиры-11, У/в-49

### Ужин 5

210 **Рагу овощное (Сад)** ККал-178, Белки-5, Жиры-7, У/в-23  
*Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста, Масло подсолнечное*

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-313, Белки-8, Жиры-8, У/в-51

**Итого за** ККал-1 971, Белки-64, Жиры-71, У/в-270

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



## Меню ДОУ (ясли) 14.08.2024г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак 1</b>		
150	<b>Вермишель молочная (Ясли)</b> <i>Макаронные изделия, Сахар (песок), Молоко, Масло сливочное</i>	ККал-147, Белки-4, Жиры-6, У/в-18
30/6	<b>Бутерброд с маслом(ясли)</b> <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-133, Белки-3, Жиры-4, У/в-21
180	<b>Кофейный напиток (ясли).</b> <i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-82, Белки-3, Жиры-3, У/в-11
<b>Итого за Завтрак 1</b>		
<b>Завтрак 2</b>		
150	<b>Яблоки (ясли)</b>	ККал-45, Белки-1, У/в-9
<b>Итого за Завтрак 2</b>		
<b>Обед 3</b>		
50	<b>Салат из свежих огурцов (ясли)</b> <i>Огурцы, Масло подсолнечное</i>	ККал-34, Жиры-3, У/в-1
180	<b>Рассольник домашний на к/б (ясли)</b>	ККал-125, Белки-5, Жиры-6, У/в-11

*Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Масло подсолнечное, Куры, Крупа перловая, Соль Йодированная*

70	<b>Гуляш из курицы (ясли)</b> <i>Куры, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное</i>	ККал-152, Белки-8, Жиры-11, У/в-5
130	<b>Пюре картофельное(ясли)</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко</i>	ККал-125, Белки-3, Жиры-5, У/в-17
180	<b>Компот из сухофруктов(ясли).</b> <i>Сахар (песок), Сухофрукты</i>	ККал-82, У/в-21
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный(ясли)</b>	ККал-72, Белки-3, У/в-14
<b>Итого за Обед 3</b>		
<b>Полдник 4</b>		
150	<b>Молоко кипяченое(ясли)</b>	ККал-87, Белки-4, Жиры-5, У/в-7
60	<b>Ватрушка с повидлом (ясли)</b> <i>Мука пшеничная, Сахар (песок), Масло подсолнечное, Яйцо, Дрожжи сухие, Повидло, Масло сливочное, Молоко</i>	ККал-200, Белки-6, Жиры-4, У/в-36
<b>Итого за Полдник 4</b>		
<b>Ужин 5</b>		
190	<b>Рагу овощное (ясли)</b> <i>Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста, Масло подсолнечное</i>	ККал-125, Белки-3, Жиры-5, У/в-16
180	<b>Чай с сахаром(ясли)</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-27, У/в-7
30	<b>Хлеб пшеничный (ясли)</b>	ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15
<b>Итого за Ужин 5</b>		
<b>Итого за</b>		

ККал-1 515, Белки-46, Жиры-53, У/в-209

