

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



Меню ДОУ (ясли) 16.08.2024г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
150	Каша манная молочная(ясли) <i>Крупа манная, Масло сливочное, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-144, Белки-4, Жиры-5, У/в-20
30/5/4	Бутерброд с маслом и сыром (ясли) <i>Масло сливочное, Батон, Сыр</i>	ККал-148, Белки-4, Жиры-5, У/в-21
180	Чай с сахаром(ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-27, У/в-7
Итого за Завтрак 1 ККал-319, Белки-8, Жиры-11, У/в-48		
<u>Завтрак 2</u>		
200	Сок фруктовый (ясли)	ККал-96, У/в-24
Итого за Завтрак 2 ККал-96, У/в-24		
<u>Обед 3</u>		
50	Салат "Стенной" (ясли.) <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Горошек зеленый консерва., Огурцы консервированные</i>	ККал-45, Белки-1, Жиры-1, У/в-7
180	Свекольник на к/б со сметаной (ясли) <i>Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Томат-паста, Куры, Лавровый лист, Сметана</i>	ККал-109, Белки-5, Жиры-7, У/в-6

200	Ленивые голубцы с курицей (ясли) <i>Куры, Капуста белокочанная, Крупа рисовая, Томат-паста, Масло сливочное, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное</i>	ККал-260, Белки-12, Жиры-17, У/в-14
180	Компот из сухофруктов(ясли) <i>Сахар (песок), Сухофрукты</i>	ККал-47, Белки-1, Жиры-1, У/в-12
40	Хлеб ржано-пшеничный(ясли)	ККал-72, Белки-3, У/в-14

Итого за Обед 3 ККал-534, Белки-22, Жиры-27, У/в-54

Полдник 4

180	Чай с сахаром(ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-27, У/в-7
28	Печенье (ясли)	ККал-150, Белки-7, Жиры-4, У/в-21

Итого за Полдник 4 ККал-177, Белки-7, Жиры-4, У/в-28

Ужин 5

50	Салат "Свеколка"(ясли) <i>Свекла, Масло подсолнечное</i>	ККал-20, Белки-1, У/в-4
150	Рыба под омлетом(ясли,) <i>Масло сливочное, Масло подсолнечное, Яйцо, Мука пшеничная, Рыба., Молоко</i>	ККал-212, Белки-21, Жиры-12, У/в-6
180	Чай с сахаром(ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-27, У/в-7
30	Хлеб пшеничный (ясли)	ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15

Итого за Ужин 5 ККал-337, Белки-24, Жиры-13, У/в-32

Итого за ККал-1 462, Белки-61, Жиры-54, У/в-185



Меню ДОУ (сад) 16.08.2024г.

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

Завтрак 1

200 **Каша манная молочная (сад)** ККал-188, Белки-5, Жиры-7, У/в-26
Крупа манная, Масло сливочное, Сахар (песок), Молоко

40/6/6 **Бутерброд с маслом и сыром(сад)** ККал-196, Белки-6, Жиры-7, У/в-28
Масло сливочное, Батон, Сыр

200 **Чай с сахаром(сад)** ККал-30, У/в-8
Чай черный байховый, Сахар (песок)

Итого за Завтрак 1 ККал-414, Белки-11, Жиры-14, У/в-61

Завтрак 2

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

Итого за Завтрак 2 ККал-96, У/в-24

Обед 3

60 **Салат "Степной" (сад)** ККал-67, Белки-2, Жиры-2, У/в-10
Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Горошек зеленый консерв., Огурцы консервированные

200 **Свекольник на к/б со сметаной (сад)** ККал-148, Белки-6, Жиры-9, У/в-10
Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Томат-паста, Куры, Соль йодированная, Лавровый лист, Сметана

230 **Ленивые голубцы с курицей (сад)** ККал-328, Белки-17, Жиры-19, У/в-22
Куры, Крупа рисовая, Томат-паста, Масло сливочное, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Капуста белокочанная

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-694, Белки-30, Жиры-32, У/в-74

Полдник 4

200 **Чай с сахаром(сад)** ККал-30, У/в-8
Чай черный байховый, Сахар (песок)

28 **Печенье (сад)** ККал-212, Белки-9, Жиры-5, У/в-30

Итого за Полдник 4 ККал-242, Белки-9, Жиры-5, У/в-38

Ужин 5

60 **Салат "Свеколка"(сад)** ККал-49, Белки-1, Жиры-2, У/в-7
Свекла, Масло подсолнечное

160 **Рыба под омлетом(сад)** ККал-234, Белки-24, 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-419, Белки-28, Жиры-16, У/в-41

Итого за ККал-1 865, Белки-78, Жиры-67, У/в-238

