

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



Меню ДОУ (сад) 19.08.2024г.

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

Завтрак 1

200	Каша гречневая.(сад) <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Сахар (песок)</i>	ККал-186, Белки-5, Жиры-5, У/в-30
40/6/6	Бутерброд с маслом и сыром(сад) <i>Масло сливочное, Батон, Сыр</i>	ККал-196, Белки-6, Жиры-7, У/в-28
200	Чай с сахаром(сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-30, У/в-8
Итого за Завтрак 1		ККал-412, Белки-11, Жиры-12, У/в-66

Завтрак 2

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

Итого за Завтрак 2 ККал-96, У/в-24

Обед 3

60	Салат "Витаминный".(сад) <i>Капуста белокочанная, Масло подсолнечное</i>	ККал-31, Белки-1, Жиры-2, У/в-2
200	Суп гороховый на к/б(сад) <i>Горох сухой, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Куры</i>	ККал-173, Белки-7, Жиры-8, У/в-17
230	Плов из птицы(сад) <i>Крупа рисовая, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Куры, Масло сливочное, Масло подсолнечное</i>	ККал-425, Белки-18, Жиры-22, У/в-38

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-779, Белки-31, Жиры-34, У/в-89

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) <i>Свекла, Масло подсолнечное</i>	ККал-49, Белки-1, Жиры-2, У/в-7
160	Омлет (сад) <i>Яйцо, Масло сливочное, Масло подсолнечное, Мука пшеничная, Молоко</i>	ККал-231, Белки-12, Жиры-17, У/в-6
200	Какао с молоком (сад) <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-89, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
40	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20

Итого за Ужин 5 ККал-475, Белки-19, Жиры-24, У/в-45

Итого за ККал-2 089, Белки-76, Жиры-82, У/в-263



Меню ДОУ (ясли) 19.08.2024г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
150	Каша гречневая. (ясли)	ККал-151, Белки-4, Жиры-3, У/в-26 <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Сахар (песок)</i>
30/5/4	Бутерброд с маслом и сыром (ясли)	ККал-148, Белки-4, Жиры-5, У/в-21 <i>Масло сливочное, Батон, Сыр</i>
180	Чай с сахаром (ясли)	ККал-27, У/в-7 <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>
Итого за Завтрак 1		
ККал-326, Белки-9, Жиры-9, У/в-53		
<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 "Витаминный". (ясли)	ККал-20, Белки-1, Жиры-1, У/в-2 <i>Капуста белокочанная, Масло подсолнечное</i>
180	Суп гороховый на к/б (ясли)	ККал-145, Белки-6, Жиры-8, У/в-12 <i>Горох сухой, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Куры</i>

200	Плов из птицы (ясли)	ККал-291, Белки-14, Жиры-19, У/в-16 <i>Крупа рисовая, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Куры, Масло сливочное, Масло подсолнечное</i>
180	Компот из сухофруктов (ясли).	ККал-82, У/в-21 <i>Сахар (песок), Сухофрукты</i>
40	Хлеб ржано-пшеничный (ясли)	ККал-72, Белки-3, У/в-14
Итого за Обед 3		
ККал-611, Белки-24, Жиры-28, У/в-65		
<u>Полдник 4</u>		
150	Молоко кипяченое (ясли)	ККал-87, Белки-4, Жиры-5, У/в-7
28	Печенье (ясли)	ККал-150, Белки-7, Жиры-4, У/в-21
Итого за Полдник 4		
ККал-237, Белки-11, Жиры-8, У/в-28		
<u>Ужин 5</u>		
50	Салат "Свеколка" (ясли)	ККал-20, Белки-1, У/в-4 <i>Свекла, Масло подсолнечное</i>
150	Омлет (ясли)	ККал-144, Белки-6, Жиры-11, У/в-4 <i>Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Масло подсолнечное, Мука пшеничная</i>
180	Какао с молоком (ясли)	ККал-85, Белки-3, Жиры-3, У/в-11 <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко</i>
30	Хлеб пшеничный (ясли)	ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15
Итого за Ужин 5		
ККал-326, Белки-12, Жиры-16, У/в-34		
Итого за		
ККал-1 596, Белки-56, Жиры-61, У/в-204		