



Меню ДОУ (сад) 02.10.2024г.

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
40/6/6	Бутерброд с маслом и сыром(сад) <i>Масло сливочное, Батон, Сыр</i>	ККал-196, Белки-6, Жиры-7, У/в-28
200	Какао с молоком (сад) <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-89, Белки-3, Жиры-3, У/в-12

Итого за Завтрак 1 ККал-486, Белки-15, Жиры-18, 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 "Свеколка"(сад) <i>Свекла, Масло подсолнечное</i>	ККал-49, Белки-1, Жиры-2, У/в-7
200	Суп с фрикадельками со сметаной(сад) <i>Куры, Картофель, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Морковь, Яйцо, Соль Йодированная, Сметана</i>	ККал-155, Белки-7, Жиры-9, У/в-12
80	Гуляш из говядины(сад)	ККал-181, Белки-11, Жиры-13, У/в-6

*Масло подсолнечное, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь,
Томат-паста, Говядина (бескостная)*

150	Пюре картофельное(сад) <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко</i>	ККал-197, Белки-4, Жиры-5, У/в-32
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-732, Белки-27, Жиры-31, У/в-89

Полдник 4

200	Молоко кипяченое(сад)	ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9
80	Штоли (сад) <i>Мука пшеничная, Сахар (песок), Масло сливочное, Масло подсолнечное, Яйцо, Дрожжи сухие, Молоко</i>	ККал-210, Белки-6, Жиры-4, У/в-36

Итого за Полдник 4 ККал-326, Белки-11, Жиры-11, 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-1 953, Белки-61, Жиры-68, У/в-275

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



Меню ДОУ (ясли) 02.10.2024г.

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

Завтрак 1

150	Каша "Нежность"(ясли) <i>Крупа манная, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Геркулес</i>	ККал-185, Белки-6, Жиры-7, У/в-24
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	Какао с молоком(ясли) <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-85, Белки-3, Жиры-3, У/в-11

Итого за Завтрак 1 ККал-418, Белки-13, Жиры-16, У/в-56

Завтрак 2

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

Итого за Завтрак 2 ККал-96, У/в-24

Обед 3

50	Салат "Свеколка"(ясли) <i>Свекла, Масло подсолнечное</i>	ККал-20, Белки-1, У/в-4
180	Суп с фрикадельками со сметаной (ясли)	ККал-132, Белки-5, Жиры-7, У/в-10

Куры, Картофель, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Яйцо,
Морковь, Соус Йодированная, Сметана

70	Гуляш из говядины(ясли) <i>Масло подсолнечное, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Говядина (бескостная)</i>	ККал-164, Белки-9, Жиры-11, У/в-6
----	--	-----------------------------------

130	Пюре картофельное(ясли) <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко</i>	ККал-125, Белки-3, Жиры-5, У/в-17
-----	---	-----------------------------------

180	Компот из сухофруктов(ясли). <i>Сахар (песок), Сухофрукты</i>	ККал-82, У/в-21
-----	---	-----------------

40	Хлеб ржано- пшеничный(ясли)	ККал-72, Белки-3, У/в-14
----	--	--------------------------

Итого за Обед 3 ККал-595, Белки-21, Жиры-24, У/в-72

Полдник 4

150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-87, Белки-4, Жиры-5, У/в-7
70	Штоли (ясли) <i>Мука пшеничная, Сахар (песок), Молоко, Масло сливочное, Масло подсолнечное, Яйцо, Дрожжи сухие</i>	ККал-189, Белки-5, Жиры-4, У/в-32

Итого за Полдник 4 ККал-276, Белки-10, Жиры-9, У/в-39

Ужин 5

190	Рагу овощное (ясли) <i>Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста, Масло подсолнечное</i>	ККал-125, Белки-3, Жиры-5, У/в-16
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-230, Белки-5, Жиры-6, У/в-38

Итого за ККал-1 615, Белки-49, Жиры-55, У/в-229