

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

Меню ДОУ (сад) 07.10.2024г.

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

Завтрак 1

210 **Макаронник с сыром
(Сад)** ККал-270, Белки-8, Жиры-10, У/в-36
Макаронные изделия, Масло сливочное, Сыр, Масло подсолнечное, Яйцо

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

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

Итого за Завтрак 1 ККал-474, Белки-12, Жиры-15, У/в-72

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)** ККал-31, Белки-1, Жиры-2, У/в-2
Капуста белокочанная, Масло подсолнечное

200 **Борщ на к/б со
сметаной (сад)** ККал-142, Белки-7, Жиры-8, У/в-10
Капуста белокочанная, Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Томат-паста, Куры, Соль Йодированная, Лавровый лист, Сметана

230 **Плов из птицы(сад)** ККал-425, Белки-18, Жиры-22, У/в-38
Крупа рисовая, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Куры, Масло сливочное, Масло подсолнечное

200 **Компот из
сухофруктов(сад)** ККал-60, Белки-1, Жиры-1, У/в-13
Сахар (песок), Сухофрукты

50 **Хлеб ржано-
пшеничный (сад)** ККал-91, Белки-3, Жиры-1, У/в-17

Итого за Обед 3 ККал-748, Белки-31, Жиры-34, У/в-83

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 из свежей
моркови(сад)** ККал-42, Белки-1, Жиры-2, У/в-5
Морковь, Масло подсолнечное

160 **Омлет (сад)** ККал-231, Белки-12, Жиры-17, У/в-6
Яйцо, Масло сливочное, Масло подсолнечное, Мука пшеничная, Молоко

200 **Кофейный
напиток(сад).** ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко

40 **Хлеб пшеничный (сад)** ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20

Итого за Ужин 5 ККал-464, Белки-19, Жиры-24, У/в-43

Итого за ККал-2110, Белки-77, Жиры-85, У/в-261



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

Меню ДОУ (ясли) 07.10.2024г.

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

Завтрак 1

190	Макаронник с сыром (Ясли) <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Сыр, Масло подсолнечное, Яйцо</i>	ККал-196, Белки-6, Жиры-8, У/в-25
30/6	Бутерброд с маслом(ясли) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-133, Белки-3, Жиры-4, 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-355, Белки-9, Жиры-12, У/в-53

Завтрак 2

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

Итого за Завтрак 2 ККал-96, У/в-24

Обед 3

50	Салат "Витаминный". (ясли) <i>Капуста белокочанная, Масло подсолнечное</i>	ККал-20, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
180	Борщ на к/б со сметаной (ясли)	ККал-120, Белки-6, Жиры-7, У/в-8

Капуста белокочанная, Стекля, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Томат-паста, Куры, Лавровый лист, Сметана

200 **Плов из птицы (ясли)** ККал-291, Белки-14, Жиры-19, У/в-16

Крупа рисовая, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Куры, Масло сливочное, Масло подсолнечное

180 **Компот из сухофруктов(ясли).** ККал-82, У/в-21

Сахар (песок), Сухофрукты

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

Итого за Обед 3 ККал-587, Белки-24, Жиры-27, У/в-61

Полдник 4

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

Ужин 5

50	Салат из свежей моркови(ясли) <i>Морковь, Масло подсолнечное</i>	ККал-22, Жиры-1, У/в-3
150	Омлет(ясли) <i>Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Масло подсолнечное, Мука пшеничная</i>	ККал-144, Белки-6, Жиры-11, У/в-4
180	Кофейный напиток (ясли). <i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-82, Белки-3, Жиры-3, У/в-11
30	Хлеб пшеничный (ясли)	ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15

Итого за Ужин 5 ККал-326, Белки-12, Жиры-17, У/в-32

Итого за ККал-1 602, Белки-55, Жиры-64, У/в-198

