

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

Меню ДОУ (сад) 17.10.2024г.

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

Завтрак 1

Каша овсяная

200 "геркулес" ККал-182, Белки-6, Жиры-8, У/в-21

жидкая(сад)

Геркулес, 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, Сыр, Батон

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

Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко

Итого за Завтрак 1 ККал-465, Белки-14, Жиры-18, 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 "Витаминный". (сад) ККал-31, Белки-1, Жиры-2, У/в-2

Капуста белокочанная, Масло подсолнечное

200 Суп гороховый на к/б со сметаной (сад) ККал-191, Белки-8, Жиры-10, У/в-17

Горох сухой, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Куры, Сметана

230 Картофель тушеный с курицей(сад) ККал-369, Белки-18, Жиры-22, У/в-24

Куры, Масло сливочное, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное

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-741, Белки-31, Жиры-36, У/в-76

Полдник 4

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

40/30 Хлеб пшеничный с повидлом (сад) ККал-120, Белки-3, Жиры-1, У/в-24

Хлеб пшеничный, Повидло

Итого за Полдник 4 ККал-236, Белки-9, Жиры-8, У/в-33

Ужин 5

60 Салат из свежей моркови(сад) ККал-42, Белки-1, Жиры-2, У/в-5

Морковь, Масло подсолнечное

150/5 0 Оладьи со сладким соусом (сад). ККал-382, Белки-9, Жиры-10, У/в-64

Яйца, Сахар (песок), Мука пшеничная, Масло сливочное, Дрожжи сухие, Масло подсолнечное, Кисель сухой, Молоко

200 Чай с сахаром(сад) ККал-30, У/в-8

Чай черный байховый, Сахар (песок)

Итого за Ужин 5 ККал-454, Белки-10, Жиры-12, У/в-77

Итого за ККал-1 992, Белки-64, Жиры-73, У/в-271

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



Меню ДОУ (ясли) 17.10.2024г.

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

Завтрак 1

	Каша овсяная	
150	"геркулес" жидкая (ясли)	ККал-161, Белки-5, Жиры-7, У/в-19
	<i>Геркулес, Масло сливочное, Сахар (песок), Молоко</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	Кофейный напиток (ясли).	ККал-82, Белки-3, Жиры-3, У/в-11
	<i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>	

Итого за Завтрак 1 ККал-391, Белки-12, Жиры-16, У/в-50

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)	ККал-20, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
	<i>Капуста белокочанная, Масло подсолнечное</i>	
180	Суп гороховый на к/б со сметаной (ясли)	ККал-145, Белки-6, Жиры-8, У/в-12

Горох сухой, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Куры, Сметана

200	Картофель тушеный с курицей(ясли)	ККал-319, Белки-15, Жиры-20, У/в-19
-----	--	-------------------------------------

Куры, Масло сливочное, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное

180	Компот из сухофруктов(ясли)	ККал-47, Белки-1, Жиры-1, У/в-12
-----	------------------------------------	----------------------------------

Сахар (песок), Сухофрукты

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

Итого за Обед 3 ККал-603, Белки-26, Жиры-30, У/в-59

Полдник 4

150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-87, Белки-4, Жиры-5, У/в-7
30/30	Хлеб пшеничный с повидлом (ясли)	ККал-94, Белки-2, Жиры-1, У/в-19
	<i>Хлеб пшеничный, Повидло</i>	

Итого за Полдник 4 ККал-181, Белки-7, Жиры-6, У/в-26

Ужин 5

50	Салат из свежей моркови(ясли)	ККал-22, Жиры-1, У/в-3
	<i>Морковь, Масло подсолнечное</i>	
160/50	Оладьи со сладким соусом (ясли).	ККал-314, Белки-8, Жиры-8, У/в-51
	<i>Яйцо, Сахар (песок), Мука пшеничная, Масло сливочное, Дрожжи сухие, Молоко, Масло подсолнечное, Кисель сухой</i>	
180	Чай с сахаром(ясли)	ККал-27, У/в-7
	<i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	

Итого за Ужин 5 ККал-363, Белки-9, Жиры-9, У/в-61

Итого за ККал-1 634, Белки-53, Жиры-61, У/в-219

