

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



## Меню ДОУ (сад) 18.10.2024г.

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 **Какао с молоком (сад)** ККал-89, Белки-3, Жиры-3, У/в-12  
*Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко*

**Итого за Завтрак 1** ККал-473, Белки-14, Жиры-17, У/в-65

### 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)** ККал-49, Белки-1, Жиры-2, У/в-7  
*Свекла, Масло подсолнечное*

200 **Суп лапша со сметаной на к/б (сад)** ККал-207, Белки-8, Жиры-9, У/в-22  
*Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Куры, Макароны изделия, Картофель, Сметана*

230 **Капуста тушеная с курицей (сад)** ККал-322, Белки-19, Жиры-22, У/в-13  
*Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Масло подсолнечное, Томат-паста, Куры*

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-728, Белки-32, Жиры-35, У/в-74

### Полдник 4

200 **Кисель (сад)** ККал-130, У/в-13  
*Концентрат киселя, Сахар (песок)*

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

**Итого за Полдник 4** ККал-342, Белки-9, Жиры-5, У/в-43

### Ужин 5

#### **Салат**

60 **"Витаминный" (сад.)** ККал-46, Белки-1, Жиры-2, У/в-6  
*Капуста белокочанная, Морковь, Масло Растительное*

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-415, Белки-28, Жиры-16, У/в-40

**Итого за** ККал-2 055, Белки-83, Жиры-73, У/в-246

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



## Меню ДОУ (ясли) 18.10.2024г.

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак 1</b>		
150	<b>Каша манная молочная(ясли)</b> <i>Крупа манная, Масло сливочное, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-144, Белки-4, Жиры-5, У/в-20
30/5/4	<b>Бутерброд с маслом и сыром (ясли)</b> <i>Масло сливочное, Батон, Сыр</i>	ККал-148, Белки-4, Жиры-5, У/в-21
180	<b>Какао с молоком(ясли)</b> <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-85, Белки-3, Жиры-3, У/в-11
<b>Итого за Завтрак 1</b> ККал-377, Белки-11, Жиры-14, У/в-52		
<b>Завтрак 2</b>		
200	<b>Сок фруктовый (ясли)</b>	ККал-96, У/в-24
<b>Итого за Завтрак 2</b> ККал-96, У/в-24		
<b>Обед 3</b>		
50	<b>Салат "Свеколка"(ясли)</b> <i>Свекла, Масло подсолнечное</i>	ККал-20, Белки-1, У/в-4
180	<b>Суп лапша со сметаной на к/б (ясли).</b> <i>Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Куры, Макароны изделия, Картофель, Сметана</i>	ККал-156, Белки-6, Жиры-7, У/в-16
200	<b>Капуста тушеная с курицей (ясли)</b> <i>Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Масло подсолнечное, Томат-паста, Куры</i>	ККал-251, Белки-14, Жиры-17, У/в-10
180	<b>Компот из сухофруктов(ясли).</b> <i>Сахар (песок), Сухофрукты</i>	ККал-82, У/в-21
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный(ясли)</b>	ККал-72, Белки-3, У/в-14
<b>Итого за Обед 3</b> ККал-581, Белки-23, Жиры-25, У/в-65		
<b>Полдник 4</b>		
180	<b>Кисель (ясли)</b> <i>Концентрат киселя, Сахар (песок)</i>	ККал-110, У/в-11
28	<b>Печенье (ясли)</b>	ККал-150, Белки-7, Жиры-4, У/в-21
<b>Итого за Полдник 4</b> ККал-260, Белки-7, Жиры-4, У/в-32		
<b>Ужин 5</b>		
50	<b>Салат "Витаминный" (ясли)</b> <i>Капуста белокочанная, Масло подсолнечное</i>	ККал-20, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
150	<b>Рыба под омлетом(ясли,)</b> <i>Масло сливочное, Масло подсолнечное, Яйцо, Мука пшеничная, Рыба, Молоко</i>	ККал-212, Белки-21, Жиры-12, У/в-6
180	<b>Чай с сахаром(ясли)</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-27, У/в-7
30	<b>Хлеб пшеничный (ясли)</b>	ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15
<b>Итого за Ужин 5</b> ККал-337, Белки-24, Жиры-14, У/в-29		
<b>Итого за</b> ККал-1 652, Белки-65, Жиры-56, У/в-202		

