

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

Меню ДОУ (сад) 24.10.2024г.

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

Завтрак 1

200	Каша овсяная "геркулес" жидкая(сад) <i>Геркулес, Масло сливочное, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-182, Белки-6, Жиры-8, У/в-21
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-467, Белки-14, Жиры-18, У/в-61

Завтрак 2

150	Яблоки (сад)	ККал-47, У/в-10
-----	---------------------	-----------------

Итого за Завтрак 2 ККал-47, У/в-10

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 со сметаной (сад) <i>Горох сухой, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Куры, Сметана</i>	ККал-191, Белки-8, Жиры-10, У/в-17
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) <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-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) <i>Хлеб пшеничный, Повидло</i>	ККал-120, Белки-3, Жиры-1, У/в-24

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

Ужин 5

60	Салат из свежей моркови(сад) <i>Морковь, Масло подсолнечное</i>	ККал-42, Белки-1, Жиры-2, У/в-5
150/50	Оладьи со сладким соусом (сад). <i>Яйцо, Сахар (песок), Мука пшеничная, Масло сливочное, Дрожжи сухие, Масло подсолнечное, Кисель сухой, Молоко</i>	ККал-382, Белки-9, Жиры-10, У/в-64
200	Чай с сахаром(сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-30, У/в-8

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

Итого за ККал-1 946, Белки-64, Жиры-74, У/в-257



Меню ДОУ (ясли) 24.10.2024г.

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

Завтрак 1

- 150 Каша овсяная "геркулес" жидкая (ясли)** ККал-161, Белки-5, Жиры-7, У/в-19
Геркулес, Масло сливочное, Сахар (песок), Молоко
- 30/5/4 Бутерброд с маслом и сыром (ясли)** ККал-148, Белки-4, Жиры-5, У/в-21
Масло сливочное, Батон, Сыр
- 180 Какао с молоком(ясли)** ККал-85, Белки-3, Жиры-3, У/в-11
Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко

Итого за Завтрак 1 ККал-393, 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
Капуста белокачанная, Масло подсолнечное
- 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
Хлеб пшеничный, Повидло

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
Морковь, Масло подсолнечное
- 160/5 Оладьи со сладким соусом (ясли).** ККал-314, Белки-8, Жиры-8, У/в-51
Яйцо, Сахар (песок), Мука пшеничная, Масло сливочное, Дрожжи сухие, Молоко, Масло подсолнечное, Кисель сухой

- 180 Чай с сахаром(ясли)** ККал-27, У/в-7
Чай черный байховый, Сахар (песок)

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

Итого за ККал-1 636, Белки-53, Жиры-61, У/в-220

