

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

Меню ДОУ (сад) 25.10.2024г.

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

Завтрак 1

200	Каша манная молочная (сад) <i>Крупа манная, Масло сливочное, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-177, Белки-5, Жиры-6, У/в-25
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	Кофейный напиток(сад). <i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-80, Белки-3, Жиры-3, У/в-11

Итого за Завтрак 1 ККал-453, Белки-13, Жиры-16, У/в-64

Завтрак 2

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

Итого за Завтрак 2 ККал-96, У/в-24

Обед 3

60	Салат из свежей моркови(сад) <i>Морковь, Масло подсолнечное</i>	ККал-42, Белки-1, Жиры-2, У/в-5
200	Свекольник на к/б со сметаной (сад) <i>Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Томат-паста, Куры, Соль Йодированная, Лавровый лист, Сметана</i>	ККал-148, Белки-6, Жиры-9, У/в-10
80	Котлета куриная	ККал-257, Белки-16, Жиры-19, У/в-6

(сад)

Куры, Лук репчатый, Яйцо, Масло подсолнечное, Хлеб пшеничный

150	Капуста тушеная (сад) <i>Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста</i>	ККал-72, Белки-2, Жиры-4, У/в-7
-----	--	---------------------------------

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-669, Белки-30, Жиры-36, У/в-61

Полдник 4

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

80	Рыба, тушенная с овощами (сад) <i>Рыба., Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное</i>	ККал-115, Белки-18, Жиры-4, У/в-2
150	Каша гречневая рассыпчатая (сад.) <i>Крупа гречневая, Масло сливочное</i>	ККал-160, Белки-5, Жиры-4, У/в-25
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-411, Белки-26, Жиры-9, У/в-55

Итого за ККал-1 970, Белки-78, Жиры-66, У/в-246

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

Меню ДОУ (ясли) 25.10.2024г.

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

Завтрак 1

150	Каша манная молочная(ясли) <i>Крупа манная, Масло сливочное, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-144, Белки-4, Жиры-5, У/в-20
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	Кофейный напиток (ясли). <i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-76, Белки-3, Жиры-3, У/в-10

Итого за Завтрак 1 ККал-369, Белки-11, Жиры-13, У/в-51

Завтрак 2

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

Итого за Завтрак 2 ККал-96, У/в-24

Обед 3

50	Салат из свежей моркови(ясли) <i>Морковь, Масло подсолнечное</i>	ККал-22, Жиры-1, У/в-3
180	Свекольник на к/б со сметаной (ясли) <i>Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Томат-паста, Куры, Лавровый лист, Сметана</i>	ККал-109, Белки-5, Жиры-7, У/в-6

70	Комлета куриная (ясли) <i>Куры, Лук репчатый, Яйцо, Масло подсолнечное, Хлеб пшеничный</i>	ККал-160, Белки-11, Жиры-13, У/в-1
----	--	------------------------------------

130	Капуста тушеная (ясли) <i>Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста</i>	ККал-60, Белки-2, Жиры-4, У/в-5
-----	---	---------------------------------

180	Компот из сухофруктов(ясли) <i>Сахар (песок), Сухофрукты</i>	ККал-47, Белки-1, Жиры-1, У/в-12
-----	--	----------------------------------

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

Итого за Обед 3 ККал-471, Белки-22, Жиры-26, У/в-41

Полдник 4

180	Кисель (ясли) <i>Концентрат киселя, Сахар (песок)</i>	ККал-110, У/в-11
28	Печенье (ясли)	ККал-150, Белки-7, Жиры-4, У/в-21

Итого за Полдник 4 ККал-260, Белки-7, Жиры-4, У/в-32

Ужин 5

70	Рыба, тушеная с овощами (ясли) <i>Рыба., Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное</i>	ККал-81, Белки-12, Жиры-3, У/в-3
----	--	----------------------------------

130	Каша гречневая рассыпчатая (ясли) <i>Крупа гречневая, Масло сливочное</i>	ККал-136, Белки-4, Жиры-3, У/в-22
-----	---	-----------------------------------

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-322, Белки-18, Жиры-7, У/в-46

Итого за ККал-1 518, Белки-57, Жиры-50, У/в-194

