

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

Меню ДОУ (сад) 28.10.2024г.

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

Завтрак 1

200 **Каша гречневая.(сад)** ККал-186, Белки-5, Жиры-5, У/в-30

Крупа гречневая, Масло сливочное, Сахар (песок)

40/6/6 **Бутерброд с маслом и сыром(сад)** ККал-196, Белки-6, Жиры-7, У/в-28

Масло сливочное, Батон, Сыр

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

Чай черный байховый, Сахар (песок)

Итого за Завтрак 1 ККал-412, Белки-11, Жиры-12, У/в-66

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 **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** ККал-60, Белки-1, Жиры-1, У/в-15

сухофруктов(сад)

Сахар (песок), Сухофрукты

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

Итого за Обед 3 ККал-797, Белки-32, Жиры-36, У/в-89

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-222, Белки-12, Жиры-16, У/в-6

Яйцо, Масло сливочное, Масло подсолнечное, Мука пшеничная, Молоко

200 **Какао с молоком (сад)** ККал-89, Белки-3, Жиры-3, У/в-12

Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко

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

Итого за Ужин 5 ККал-458, Белки-19, Жиры-23, У/в-44

Итого за ККал-2 091, Белки-76, Жиры-82, У/в-262

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

Меню ДОУ (ясли) 28.10.2024г.

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак 1		
150	Каша гречневая.(ясли) <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Сахар (песок)</i>	ККал-151, Белки-4, Жиры-3, У/в-26
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	Чай с сахаром(ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-27, У/в-7
Итого за Завтрак 1		
Завтрак 2		
200	Сок фруктовый (ясли)	ККал-96, У/в-24
Итого за Завтрак 2		
Обед 3		
50	Салат "Витаминный". (ясли) <i>Капуста белокочанная, Масло подсолнечное</i>	ККал-20, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
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	Плов из птицы (ясли) <i>Крупа рисовая, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Куры, Масло сливочное, Масло подсолнечное</i>	ККал-291, Белки-14, Жиры-19, У/в-16
180	Компот из сухофруктов(ясли). <i>Сахар (песок), Сухофрукты</i>	ККал-82, У/в-21
40	Хлеб ржано-пшеничный(ясли)	ККал-72, Белки-3, У/в-14
Итого за Обед 3		

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		

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	Какао с молоком(ясли) <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-85, Белки-3, Жиры-3, У/в-11
30	Хлеб пшеничный (ясли)	ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15
Итого за Ужин 5		
Итого за		

ККал-1 599, Белки-55, Жиры-62, У/в-203

