



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

Меню ДОУ (сад) 31.10.2024г.

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

Завтрак 1

200 **Каша овсяная "геркулес" жидкая(сад)** ККал-182, Белки-6, Жиры-8, У/в-21

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

Чай черный байховый, Сахар (песок)

Итого за Завтрак 1 ККал-409, Белки-11, Жиры-15, У/в-57

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)** ККал-42, Белки-1, Жиры-2, У/в-5

Морковь, Масло подсолнечное

200 **Щи на к/б со сметаной(сад)** ККал-156, Белки-7, Жиры-9, У/в-11

Картофель, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Томат-паста, Куры, Сметана

80 **Гуляш из курицы(сад)** ККал-247, Белки-15, Жиры-18, У/в-6

Куры, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное

150 **Рис отварной(сад)** ККал-165, Белки-3, Жиры-4, У/в-29

Крупа рисовая, Масло сливочное

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-761, Белки-31, Жиры-35, У/в-83

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 "Витаминный". (сад)** ККал-31, Белки-1, Жиры-2, У/в-2

Капуста белокочанная, Масло подсолнечное

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

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

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

Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко

Итого за Ужин 5 ККал-499, Белки-13, Жиры-15, У/в-78

Итого за ККал-2 001, Белки-64, Жиры-73, У/в-275



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

Меню ДОУ (ясли) 31.10.2024г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак 1		
150	Каша овсяная "геркулес" жидкая (ясли) <i>Геркулес, Масло сливочное, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-161, Белки-5, Жиры-7, У/в-19
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		
ККал-335, Белки-9, Жиры-13, У/в-47		
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	Щи на к/б со сметаной(ясли) <i>Сметана, Картофель, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Томат-паста, Куры</i>	ККал-134, Белки-6, Жиры-7, У/в-10
Итого за Обед 3		
ККал-545, Белки-21, Жиры-23, У/в-65		
Полдник 4		
150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-87, Белки-4, Жиры-5, У/в-7
30/30	Хлеб пшеничный с повидлом (ясли) <i>Хлеб пшеничный, Повидло</i>	ККал-94, Белки-2, Жиры-1, У/в-19
Итого за Полдник 4		
ККал-181, Белки-7, Жиры-6, У/в-26		
Ужин 5		
50	Салат "Витаминный" (ясли) <i>Капуста белокочанная, Масло подсолнечное</i>	ККал-20, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
160/50	Оладьи со сладким соусом (ясли). <i>Яйцо, Сахар (песок), Мука пшеничная, Масло сливочное, Дрожжи сухие, Молоко, Масло подсолнечное, Кисель сухой</i>	ККал-314, Белки-8, Жиры-8, У/в-51
180	Кофейный напиток (ясли). <i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-82, Белки-3, Жиры-3, У/в-11
Итого за Ужин 5		
ККал-416, Белки-11, Жиры-13, У/в-63		
Итого за		
ККал-1 574, Белки-48, Жиры-54, У/в-225		

70 **Гуляш из курицы (ясли)** ККал-152, Белки-8, Жиры-11, У/в-5
Куры, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное

130 **Рис отварной(ясли)** ККал-118, Белки-2, Жиры-2, У/в-21
Крупа рисовая, Масло сливочное

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

