

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



Меню ДОУ (сад) 20.08.2024г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
200	Каша пшеничная вязкая(сад) <i>Крупа пшеничная, Сахар (песок), Масло сливочное, Молоко</i>	ККал-185, Белки-6, Жиры-7, 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-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
Итого за Завтрак 1 ККал-467, Белки-14, Жиры-17, У/в-64		
<u>Завтрак 2</u>		
200	Сок фруктовый (сад)	ККал-96, У/в-24
Итого за Завтрак 2 ККал-96, У/в-24		
<u>Обед 3</u>		
60	Салат "Свеколка"(сад) <i>Свекла, Масло подсолнечное</i>	ККал-49, Белки-1, Жиры-2, У/в-7
200	Уха со сметаной (сад) <i>Рыба, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Крупа пшеничная, Сметана</i>	ККал-141, Белки-9, Жиры-5, У/в-13
80	Котлета куриная (сад) <i>Куры, Лук репчатый, Яйцо, Масло подсолнечное, Хлеб пшеничный</i>	ККал-196, Белки-12, Жиры-14, У/в-6

150 **Капуста тушеная (сад)** ККал-72, Белки-2, Жиры-4, У/в-7

Капуста белокачанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста

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-609, Белки-29, Жиры-27, У/в-66

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 "Степной" (сад)** ККал-67, Белки-2, Жиры-2, У/в-10

Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Горошек зеленый консерв., Огурцы консервированные

160/5 **Лапшевник с творогом со сладким соусом (сад)** ККал-337, Белки-20, Жиры-17, У/в-26

Творог, Яйцо, Масло подсолнечное, Сахар (песок), Масло сливочное, Макароны изделия, Кисель сухой

200 **Чай с молоком (сад)** ККал-56, Белки-2, Жиры-2, У/в-9

Чай черный байховый, Сахар (песок), Молоко

Итого за Ужин 5 ККал-460, Белки-23, Жиры-21, У/в-45

Итого за ККал-1 868, Белки-75, Жиры-72, У/в-232



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

Меню ДОУ (ясли) 20.08.2024г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак 1		
150	Каша пшениная вязкая(ясли) <i>Крупа пшениная, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-187, Белки-5, Жиры-8, У/в-24
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-82, Белки-3, Жиры-3, У/в-11
Итого за Завтрак 1		
ККал-418, Белки-12, Жиры-16, У/в-56		
Завтрак 2		
200	Сок фруктовый (ясли)	ККал-96, У/в-24
Итого за Завтрак 2		
ККал-96, У/в-24		
Обед 3		
50	Салат "Свеколка"(ясли) <i>Свекла, Масло подсолнечное</i>	ККал-20, Белки-1, У/в-4
180	Уха со сметаной (ясли) <i>Рыба., Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Крупа пшениная, Сметана</i>	ККал-126, Белки-8, Жиры-4, У/в-13

70	Котлета 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-82, У/в-21
40	Хлеб ржано-пшеничный(ясли)	ККал-72, Белки-3, У/в-14
Итого за Обед 3		
ККал-520, Белки-24, Жиры-21, У/в-58		
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 "Степной" (ясли.) <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Горошек зеленый консерв., Огурцы консервированные</i>	ККал-45, Белки-1, Жиры-1, У/в-7
150/40	Лепшевник с творогом со сладким соусом (ясли) <i>Творог, Яйцо, Масло подсолнечное, Сахар (песок), Масло сливочное, Макароны изделия, Кисель сухой</i>	ККал-308, Белки-18, Жиры-16, У/в-23
180	Чай с молоком (ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-46, Белки-1, Жиры-1, У/в-8
Итого за Ужин 5		
ККал-399, Белки-21, Жиры-18, У/в-38		
Итого за		
ККал-1 614, Белки-64, Жиры-61, У/в-201		