

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

Меню ДОУ (сад) 06.11.2024г.

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

Завтрак 1

200 **Каша пшеничная вязкая(сад)** ККал-127, Белки-3, Жиры-4, У/в-20
Крупа пшеничная, Сахар (песок), Масло сливочное, Молоко

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

200 **Какао с молоком (сад)** ККал-93, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко

Итого за Завтрак 1 ККал-416, Белки-12, Жиры-14, У/в-60

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 квашеной капусты (сад)** ККал-98, Белки-1, Жиры-8, У/в-5
Масло подсолнечное, Капуста квашенная

200 **Рассольник домашний на к/б (сад)** ККал-172, Белки-7, Жиры-8, У/в-18
Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Масло подсолнечное, Куры, Соль йодированная, Крупа перловая

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 **Макаронны отварные (Сад)** ККал-191, Белки-4, Жиры-6, У/в-29
Макаронные изделия, Масло сливочное, Масло подсолнечное

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-858, Белки-32, Жиры-42, У/в-90

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 из свежей моркови(сад)** ККал-42, Белки-1, Жиры-2, У/в-5
Морковь, Масло подсолнечное

180/3 0 **Пудинг из творога со сладким соусом (сад)** ККал-309, Белки-17, Жиры-15, У/в-25
Творог, Крупа манная, Яйцо, Сахар (песок), Масло сливочное, Масло подсолнечное, 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-407, Белки-19, Жиры-19, У/в-40

Итого за ККал-2 013, Белки-72, Жиры-83, У/в-248

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

Меню ДОУ (ясли) 06.11.2024г.

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	Какао с молоком(ясли) <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-85, Белки-3, Жиры-3, У/в-11
Итого за Завтрак 1		
Завтрак 2		
200	Сок фруктовый (ясли)	ККал-96, У/в-24
Итого за Завтрак 2		
Обед 3		
50	Салат из квашеной капусты (ясли) <i>Масло подсолнечное, Капуста квашенная</i>	ККал-11, Белки-1, У/в-2
180	Рассольник домашний на к/б (ясли)	ККал-125, Белки-5, Жиры-6, У/в-11

Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Масло подсолнечное, Куры, Крупа перловая, Соль Йодированная

70	Гуляш из курицы (ясли) <i>Куры, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное</i>	ККал-152, Белки-8, Жиры-11, У/в-5
130	Макаронны отварные (Ясли) <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Масло подсолнечное</i>	ККал-165, Белки-4, Жиры-5, У/в-25
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-607, Белки-21, Жиры-23, У/в-78

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 из свежей моркови(ясли) <i>Морковь, Масло подсолнечное</i>	ККал-22, Жиры-1, У/в-3
150/40	Пудинг из творога со сладким соусом (ясли) <i>Творог, Крупа манная, Яйцо, Сахар (песок), Масло сливочное, Масло подсолнечное, Кисель сухой</i>	ККал-247, Белки-15, Жиры-14, У/в-14
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-315, Белки-17, Жиры-16, У/в-25

Итого за ККал-1 619, Белки-57, Жиры-61, У/в-209

