



Меню ДОУ (сад) 11.11.2024г.

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 из свежей моркови(сад)** ККал-42, Белки-1, Жиры-2, У/в-5
Морковь, 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 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-808, Белки-31, Жиры-36, У/в-92

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 "Витаминный" (сад.)** ККал-46, Белки-1, Жиры-2, У/в-6
Капуста белокочанная, Морковь, Масло Растительное

160 **Омлет (сад)** ККал-231, Белки-12, Жиры-17, У/в-6
Яйца, 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-471, Белки-19, Жиры-24, У/в-44

Итого за ККал-2 114, Белки-76, Жиры-83, У/в-265

Универсально
Заведующий МДОУ Детский сад №71
/Вершинина Н.Н.

Меню ДОУ (ясли) 11.11.2024г.

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

Завтрак 1

150 **Каши гречневая.(ясли)** ККал-151, Белки-4, Жиры-3, У/в-26
Крупа гречневая, Масло сливочное, Сахар (песок)

30/5/4 **Бутерброд с маслом и
сыром (ясли)** ККал-148, Белки-4, Жиры-5, У/в-21
Масло сливочное, Батон, Сыр

180 **Чай с сахаром(ясли)** ККал-27, У/в-7
Чай черный байховый, Сахар (песок)

Итого за Завтрак 1 ККал-326, Белки-9, Жиры-9, У/в-53

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)** ККал-22, Жиры-1, У/в-3
Морковь, Масло подсолнечное

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)** ККал-291, Белки-14, Жиры-19, У/в-16

*Крупа рисовая, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Куры, Масло
сливочное, Масло подсолнечное*

180 **Компот из
сухофруктов(ясли).** ККал-82, У/в-21
Сахар (песок), Сухофрукты

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

Итого за Обед 3 ККал-613, Белки-24, Жиры-28, У/в-66

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 ККал-237, Белки-11, Жиры-8, У/в-28

Ужин 5

50 **Салат
"Витаминный". (ясли)** ККал-20, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
Капуста белокочанная, Масло подсолнечное

150 **Омлет(ясли)** ККал-144, Белки-6, Жиры-11, У/в-4
Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Масло подсолнечное, Мука пшеничная

180 **Какао с молоком(ясли)** ККал-85, Белки-3, Жиры-3, У/в-11
Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко

30 **Хлеб пшеничный (ясли)** ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15

Итого за Ужин 5 ККал-327, Белки-12, Жиры-17, У/в-32

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

