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

# Меню ДОУ (сад)19.11.2024г.

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---|---|---|
| | **Завтрак 1** | |
| 200 | **Каша пшенная вязкая(сад)**<br>*Крупа пшенная, Сахар (песок), Масло сливочное, Молоко* | ККал-185, Белки-6, Жиры-7, У/в-25 |
| 40/6/6 | **Бутерброд с маслом и сыром(сад)**<br>*Масло сливочное, Батон, Сыр* | ККал-196, Белки-6, Жиры-7, У/в-28 |
| 200 | **Какао с молоком (сад)**<br>*Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко* | ККал-31, У/в-7 |
| | **Итого за Завтрак 1** | ККал-412, Белки-12, Жиры-14, У/в-59 |
| | **Завтрак 2** | |
| 150 | **Яблоки (сад)** | ККал-47, У/в-10 |
| | **Итого за Завтрак 2** | ККал-47, У/в-10 |
| | **Обед 3** | |
| 60 | **Салат "Свеколка"(сад)**<br>*Свекла, Масло подсолнечное* | ККал-49, Белки-1, Жиры-2, У/в-7 |
| 200 | **Суп картофельный с клецками на к/б со сметаной (сад)**<br>*Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Куры, Мука пшеничная, Яйцо, Сметана* | ККал-248, Белки-9, Жиры-10, У/в-29 |
| 80 | **Котлета куриная (сад)**<br>*Куры, Лук репчатый, Яйцо, Масло подсолнечное, Хлеб пшеничный* | ККал-257, Белки-16, Жиры-19, У/в-6 |
| 150 | **Капуста тушеная (сад)**<br>*Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста* | ККал-72, Белки-2, Жиры-4, У/в-7 |
| 200 | **Компот из сухофруктов(сад)**<br>*Сахар (песок), Сухофрукты* | ККал-60, Белки-1, Жиры-1, У/в-15 |
| 50 | **Хлеб ржано-пшеничный (сад)** | ККал-91, Белки-3, Жиры-1, У/в-17 |
| | **Итого за Обед 3** | ККал-776, Белки-33, Жиры-36, У/в-81 |
| | **Полдник 4** | |
| 200 | **Молоко кипяченое(сад)** | ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9 |
| 40/30 | **Хлеб пшеничный с повидлом (сад)**<br>*Хлеб пшеничный, Повидло* | ККал-120, Белки-3, Жиры-1, У/в-24 |
| | **Итого за Полдник 4** | ККал-236, Белки-9, Жиры-8, У/в-33 |
| | **Ужин 5** | |
| 60 | **Салат из свежей моркови(сад)**<br>*Морковь, Масло подсолнечное* | ККал-42, Белки-1, Жиры-2, У/в-5 |
| 180/30 | **Запеканка из творога и риса со сладким соусом (сад.)**<br>*Творог, Яйцо, Масло подсолнечное, Сахар (песок), Масло сливочное, Крупа рисовая, Кисель сухой* | ККал-335, Белки-19, Жиры-17, У/в-26 |
| 200 | **Чай с молоком (сад)**<br>*Чай черный байховый, Сахар (песок), Молоко* | ККал-56, Белки-2, Жиры-2, У/в-9 |
| | **Итого за Ужин 5** | ККал-433, Белки-21, Жиры-21, У/в-41 |
| | **Итого за** | ККал-1 905, Белки-76, Жиры-79, У/в-224 |

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

# Меню ДОУ (ясли)19.11.2024г.

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---|---|---|
| | **Завтрак 1** | |
| 150 | **Каша пшенная вязкая(ясли)**<br>*Крупа пшенная, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное* | ККал-187, Белки-5, Жиры-8, У/в-24 |
| 30/5/4 | **Бутерброд с маслом и сыром (ясли)**<br>*Масло сливочное, Батон, Сыр* | ККал-148, Белки-4, Жиры-5, У/в-21 |
| 180 | **Какао с молоком(ясли)**<br>*Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко* | ККал-85, Белки-3, Жиры-3, У/в-11 |
| | **Итого за Завтрак 1** | ККал-420, Белки-12, Жиры-16, У/в-56 |
| | **Завтрак 2** | |
| 150 | **Яблоки (ясли)** | ККал-45, Белки-1, У/в-9 |
| | **Итого за Завтрак 2** | ККал-45, Белки-1, У/в-9 |
| | **Обед 3** | |
| 50 | **Салат "Свеколка"(ясли)**<br>*Свекла, Масло подсолнечное* | ККал-20, Белки-1, У/в-4 |
| 180 | **Суп картофельный с клецками на к/б со сметаной (ясли)**<br>*Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Куры, Мука пшеничная, Яйцо, Сметана* | ККал-189, Белки-7, Жиры-8, У/в-21 |
| 70 | **Котлета куриная (ясли)**<br>*Куры, Лук репчатый, Яйцо, Масло подсолнечное, Хлеб пшеничный* | ККал-160, Белки-11, Жиры-13, У/в-1 |
| 130 | **Капуста тушеная (ясли)**<br>*Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста* | ККал-60, Белки-2, Жиры-4, У/в-5 |
| 180 | **Компот из сухофруктов(ясли).**<br>*Сахар (песок), Сухофрукты* | ККал-82, У/в-21 |
| 40 | **Хлеб ржано-пшеничный(ясли)** | ККал-72, Белки-3, У/в-14 |
| | **Итого за Обед 3** | ККал-583, Белки-23, Жиры-25, У/в-66 |
| | **Полдник 4** | |
| 150 | **Молоко кипяченое(ясли)** | ККал-87, Белки-4, Жиры-5, У/в-7 |
| 30/30 | **Хлеб пшеничный с повидлом (ясли)**<br>*Хлеб пшеничный, Повидло* | 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)**<br>*Морковь, Масло подсолнечное* | ККал-22, Жиры-1, У/в-3 |
| 150/40 | **Запеканка из творога и риса со сладким соусом (ясли)**<br>*Творог, Яйцо, Масло подсолнечное, Сахар (песок), Масло сливочное, Крупа рисовая, Кисель сухой* | ККал-290, Белки-19, Жиры-16, У/в-17 |
| 180 | **Чай с молоком (ясли)**<br>*Чай черный байховый, Сахар (песок), Молоко* | ККал-46, Белки-1, Жиры-1, У/в-8 |
| | **Итого за Ужин 5** | ККал-358, Белки-20, Жиры-19, У/в-27 |
| | **Итого за** | ККал-1 588, Белки-64, Жиры-65, У/в-184 |