

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

Меню ДОУ (сад) 09.01.2024г.

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

Завтрак 1

150 **Кашиа гречневая. (сад).** ККал-167, Белки-5, Жиры-5, У/в-25
Крупа гречневая, Масло сливочное

40/6 **Бутерброд с
маслом(сад)** ККал-173, Белки-4, Жиры-5, У/в-28
Масло сливочное, Батон

200 **Кисель (сад)** ККал-130, У/в-13
Концентрат киселя, Сахар (песок)

Итого за Завтрак 1 ККал-471, Белки-9, Жиры-10, 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
"Витаминный". (сад)** ККал-31, Белки-1, Жиры-2, У/в-2
Капуста белокочанная, Масло подсолнечное

200 **Суп рыбный(сад)** ККал-161, Белки-10, Жиры-5, У/в-17
*Рыба., Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль
Йодированная, Крупа пшеница*

80/30 **Сердце в соусе (сад)** ККал-182, Белки-11, Жиры-13, У/в-6
Сердце говяжье, 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-63, Белки-1, Жиры-1, У/в-16
Сахар (песок), Сухофрукты

50 **Хлеб ржано-
пшеничный (сад)** ККал-91, Белки-3, Жиры-1, У/в-17

Итого за Обед 3 ККал-720, Белки-30, Жиры-28, У/в-88

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

160 **Омлет (сад)** ККал-193, Белки-11, Жиры-15, У/в-4
Яйцо, Масло сливочное, Масло подсолнечное, Мука пшеничная, Молоко

200 **Кофейный
напиток(сад).** ККал-109, Белки-3, Жиры-4, У/в-16
Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко

40 **Хлеб пшеничный (сад)** ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20

Итого за Ужин 5 ККал-449, Белки-18, Жиры-22, У/в-45

Итого за ККал-1 972, Белки-66, Жиры-68, У/в-256

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



Меню ДОУ (ясли) 09.01.2025г.

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

Завтрак 1

130	Каша гречневая . (ясли). <i>Крупа гречневая, Масло сливочное</i>	ККал-130, Белки-4, Жиры-3, У/в-22
30/6	Бутерброд с маслом(ясли) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-133, Белки-3, Жиры-4, У/в-21
180	Кисель (ясли) <i>Концентрат киселя, Сахар (песок)</i>	ККал-110, У/в-11

Итого за Завтрак 1 ККал-374, Белки-8, Жиры-7, У/в-54

Завтрак 2

200	Сок фруктовый (ясли)	ККал-96, У/в-24
-----	---------------------------------	-----------------

Итого за Завтрак 2 ККал-96, У/в-24

Обед 3

	Салат	
50	"Витаминный". (ясли) <i>Капуста белокочанная, Масло подсолнечное</i>	ККал-20, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
180	Суп рыбный(ясли) <i>Рыба., Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Крупа пшеница</i>	ККал-126, Белки-8, Жиры-4, У/в-13

70/30 **Сердце в соусе
(ясли).** ККал-150, Белки-8, Жиры-10, У/в-6
Сердце говяжье, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное

130 **Макаронны
отварные (Ясли)** ККал-165, Белки-4, Жиры-5, У/в-25
Макаронные изделия, Масло сливочное, Масло подсолнечное

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

Итого за Обед 3 ККал-580, Белки-25, Жиры-22, У/в-72

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	Омлет(ясли) <i>Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Масло подсолнечное, Мука пшеничная</i>	ККал-144, Белки-6, Жиры-11, У/в-4
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-248, Белки-10, Жиры-16, У/в-17

Итого за ККал-1 479, Белки-49, Жиры-50, У/в-193