

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



## Меню ДОУ (сад) 22.08.2024г.

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

### Завтрак 1

200	<b>Каша овсяная "геркулес" жидкая(сад)</b> <i>Геркулес, Масло сливочное, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-182, Белки-6, Жиры-8, У/в-21
40/6/6	<b>Бутерброд с маслом и сыром(сад).</b> <i>Масло сливочное, Сыр, Батон</i>	ККал-196, Белки-6, Жиры-7, У/в-28
200	<b>Кофейный напиток(сад).</b> <i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-12

**Итого за Завтрак 1** ККал-465, Белки-14, Жиры-18, У/в-61

### Завтрак 2

200	<b>Сок фруктовый (сад)</b>	ККал-96, У/в-24
-----	----------------------------	-----------------

**Итого за Завтрак 2** ККал-96, У/в-24

### Обед 3

60	<b>Салат из свежих огурцов (сад)</b> <i>Огурцы, Масло подсолнечное</i>	ККал-35, Жиры-3, У/в-2
200	<b>Щи на к/б со сметаной(сад)</b> <i>Картофель, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Томат-паста, Куры, Сметана</i>	ККал-156, Белки-7, Жиры-9, У/в-11

80	<b>Гуляш из курицы(сад)</b> <i>Куры, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное</i>	ККал-247, Белки-15, Жиры-18, У/в-6
150	<b>Рис отварной(сад)</b> <i>Крупа рисовая, Масло сливочное</i>	ККал-165, Белки-3, Жиры-4, У/в-29
200	<b>Компот из сухофруктов(сад)</b> <i>Сахар (песок), Сухофрукты</i>	ККал-60, Белки-1, Жиры-1, У/в-15
50	<b>Хлеб ржано-пшеничный (сад)</b>	ККал-91, Белки-3, Жиры-1, У/в-17

**Итого за Обед 3** ККал-754, Белки-30, Жиры-36, У/в-80

### Полдник 4

200	<b>Молоко кипяченое(сад)</b>	ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9
40/30	<b>Хлеб пшеничный с повидлом (сад)</b> <i>Хлеб пшеничный, Повидло</i>	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	<b>Салат "Свеколка"(сад)</b> <i>Свекла, Масло подсолнечное</i>	ККал-49, Белки-1, Жиры-2, У/в-7
150/50	<b>Оладьи со сладким соусом (сад).</b> <i>Яйцо, Сахар (песок), Мука пшеничная, Масло сливочное, Дрожжи сухие, Масло подсолнечное, Концентрат киселя, Молоко</i>	ККал-429, Белки-9, Жиры-10, У/в-59
200	<b>Чай с сахаром(сад)</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-30, У/в-8

**Итого за Ужин 5** ККал-509, Белки-11, Жиры-12, У/в-74

**Итого за** ККал-2 059, Белки-64, Жиры-74, У/в-271

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



## Меню ДОУ (ясли) 22.08.2024г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак 1</b>		
	<b>Каша овсяная</b>	
150	<b>"геркулес" жидкая (ясли)</b>	ККал-161, Белки-5, Жиры-7, У/в-19
	<i>Геркулес, Масло сливочное, Сахар (песок), Молоко</i>	
30/5/4	<b>Бутерброд с маслом и сыром (ясли)</b>	ККал-148, Белки-4, Жиры-5, У/в-21
	<i>Масло сливочное, Батон, Сыр</i>	
180	<b>Кофейный напиток (ясли).</b>	ККал-82, Белки-3, Жиры-3, У/в-11
	<i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>	
<b>Итого за Завтрак 1</b>		
		ККал-391, Белки-12, Жиры-16, У/в-50
<b>Завтрак 2</b>		
200	<b>Сок фруктовый (ясли)</b>	ККал-96, У/в-24
<b>Итого за Завтрак 2</b>		
		ККал-96, У/в-24
<b>Обед 3</b>		
50	<b>Салат из свежих огурцов (ясли)</b>	ККал-16, Жиры-1, У/в-1
	<i>Огурцы, Масло подсолнечное</i>	
180	<b>Щи на к/б со сметаной</b>	ККал-185, Белки-8, Жиры-7, У/в-20

### (ясли)

*Картофель, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Томат-паста, Куры, Сметана*

70	<b>Гуляши из курицы (ясли)</b>	ККал-152, Белки-8, Жиры-11, У/в-5
	<i>Куры, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное</i>	
130	<b>Рис отварной(ясли)</b>	ККал-118, Белки-2, Жиры-2, У/в-21
	<i>Крупа рисовая, Масло сливочное</i>	
180	<b>Компот из сухофруктов(ясли)</b>	ККал-47, Белки-1, Жиры-1, У/в-12
	<i>Сахар (песок), Сухофрукты</i>	
40	<b>Хлеб ржанопшеничный(ясли)</b>	ККал-72, Белки-3, У/в-14

**Итого за Обед 3** ККал-590, Белки-22, Жиры-23, У/в-74

### Полдник 4

150	<b>Молоко кипяченое(ясли)</b>	ККал-87, Белки-4, Жиры-5, У/в-7
30/30	<b>Хлеб пшеничный с повидлом (ясли)</b>	ККал-94, Белки-2, Жиры-1, У/в-19
	<i>Хлеб пшеничный, Повидло</i>	

**Итого за Полдник 4** ККал-181, Белки-7, Жиры-6, У/в-26

### Ужин 5

50	<b>Салат "Свеколка"(ясли)</b>	ККал-20, Белки-1, У/в-4
	<i>Свекла, Масло подсолнечное</i>	
160/50	<b>Оладьи со сладким соусом (ясли).</b>	ККал-393, Белки-8, Жиры-7, У/в-73
	<i>Яйцо, Сахар (песок), Мука пшеничная, Масло сливочное, Дрожжи сухие, Молоко, Масло подсолнечное, Концентрат киселя</i>	
180	<b>Чай с сахаром(ясли)</b>	ККал-27, У/в-7
	<i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	

**Итого за Ужин 5** ККал-439, Белки-9, Жиры-7, У/в-84

**Итого за** ККал-1 697, Белки-50, Жиры-52, У/в-258