



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

Меню ДОУ (сад) 27.08.2024г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. пен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак 1		
200	Каша пшеничная вязкая(сад) <i>Крупа пшениая, Сахар (песок), Масло сливочное, Молоко</i>	ККал-185, Белки-6, Жиры-7, У/в-25
10/6/6	Бутерброд с маслом и сыром(сад) <i>Масло сливочное, Батон, Сыр</i>	ККал-196, Белки-6, Жиры-7, У/в-28
200	Какао с молоком (сад) <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-89, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
Итого за Завтрак 1		
Завтрак 2		
150	Яблоки (сад)	ККал-47, У/в-10
Итого за Завтрак 2		
Обед 3		
60	Салат из свежих огурцов (сад) <i>Огурцы, Масло подсолнечное</i>	ККал-35, Жиры-3, У/в-2
200	Суп картофельный с клецками на к/б со сметаной (сад) <i>Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Куры, Мука пшеничная, Яйцо, сметана</i>	ККал-231, Белки-9, Жиры-9, У/в-29

80	Комлета куриная (сад) <i>Куры, Лук репчатый, Яйцо, Масло подсолнечное, Хлеб пшеничный</i>	ККал-196, Белки-12, Жиры-14, У/в-6
150	Капуста тушеная (сад) <i>Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста</i>	ККал-72, Белки-2, Жиры-4, У/в-7
200	Компот из сухофруктов(сад) <i>Сахар (песок), Сухофрукты</i>	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		
Полдник 4		
200	Молоко кипяченое(сад)	ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9
40/30	Хлеб пшеничный с повидлом (сад) <i>Хлеб пшеничный, Повидло</i>	ККал-120, Белки-3, Жиры-1, У/в-24
Итого за Полдник 4		
Ужин 5		
60	Салат "Свеколка"(сад) <i>Свекла, Масло подсолнечное</i>	ККал-49, Белки-1, Жиры-2, У/в-7
180/30	Запеканка из творога и риса со сладким соусом (сад.) <i>Творог, Яйцо, Масло подсолнечное, Сахар (песок), Масло сливочное, Крупа рисовая, Повидло</i>	ККал-312, Белки-19, Жиры-17, У/в-20
200	Чай с молоком (сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-56, Белки-2, Жиры-2, У/в-9
Итого за Ужин 5		
Итого за		
ККал-1 855, Белки-73, Жиры-77, У/в-219		



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

Меню ДОУ (ясли) 27.08.2024г.

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

Завтрак 1

150 **Каша пшениная вязкая(ясли)** ККал-187, Белки-5, Жиры-8, У/в-24

Крупа пшениная, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное

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

Масло сливочное, Батон, Сыр

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

Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко

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 из свежих огурцов (ясли)** ККал-16, Жиры-1, У/в-1

Огурцы, Масло подсолнечное

180 **Суп картофельный с клецками на к/б со сметаной(ясли)** ККал-174, Белки-7, Жиры-7, У/в-21

Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль

Йодированная, Куры, Мука пшеничная, Яйцо, сметана

70 **Комплета куриная (ясли)** ККал-160, Белки-11, Жиры-13, У/в-1

Куры, Лук репчатый, Яйцо, Масло подсолнечное, Хлеб пшеничный

130 **Капуста тушеная (ясли)** ККал-60, Белки-2, Жиры-4, У/в-5

Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста

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-565, Белки-23, Жиры-25, У/в-62

Полдник 4

150 **Молоко кипяченое(ясли)** ККал-87, Белки-4, Жиры-5, У/в-7

30/30 **Хлеб пшеничный с повидлом (ясли)** ККал-94, Белки-2, Жиры-1, У/в-19

Хлеб пшеничный, Повидло

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

Ужин 5

50 **Салат "Свеколка"(ясли)** ККал-20, Белки-1, У/в-4

Свекла, Масло подсолнечное

150/40 **Запеканка из творога и риса со сладким соусом (ясли)** ККал-276, Белки-19, Жиры-15, У/в-15

Творог, Яйцо, Масло подсолнечное, Сахар (песок), Масло сливочное, Крупа рисовая, Повидло

180 **Чай с молоком (ясли)** ККал-46, Белки-1, Жиры-1, У/в-8

Чай черный байховый, Сахар (песок), Молоко

Итого за Ужин 5 ККал-342, Белки-21, Жиры-17, У/в-27

Итого за ККал-1 553, Белки-63, Жиры-63, У/в-181