



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

Меню ДОУ (ясли) 28.08.2024г.

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

Завтрак 1

150 **Вермишель молочная (Ясли)** ККал-147, Белки-4, Жиры-6, У/в-18
Макаронные изделия, Сахар (песок), Молоко, 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 **Кофейный напиток (ясли).** ККал-82, Белки-3, Жиры-3, У/в-11
Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко

Итого за Завтрак 1 ККал-378, Белки-11, Жиры-15, У/в-50

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

Рассольник

180 **домашний на к/б (ясли)** ККал-125, Белки-5, Жиры-6, У/в-11

*Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные,
Масло подсолнечное, Куры, Крупа перловая, Соль йодированная*

70 **Гуляш из курицы (ясли)** ККал-152, Белки-8, Жиры-11, У/в-5
Куры, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное

130 **Пюре картофельное(ясли)** ККал-125, Белки-3, Жиры-5, У/в-17
Картофель, Масло сливочное, Молоко

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-572, Белки-20, Жиры-23, У/в-70

Полдник 4

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

60 **Булочка домашняя (ясли)** ККал-157, Белки-5, Жиры-3, У/в-27
Мука пшеничная, Дрожжи сухие, Сахар (песок), Яйцо, Молоко, Масло подсолнечное, Масло сливочное

Итого за Полдник 4 ККал-244, Белки-9, Жиры-8, У/в-34

Ужин 5

190 **Рагу овощное (ясли)** ККал-125, Белки-3, Жиры-5, У/в-16
Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста, Масло подсолнечное

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

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

Итого за Ужин 5 ККал-230, Белки-5, Жиры-6, У/в-38

Итого за ККал-1 469, Белки-47, Жиры-52, У/в-201



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

Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Масло подсолнечное, Куры, Соль Йодированная, Крупа перловая

Итого за ККал-1 900, Белки-62, Жиры-68, У/в-260