

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



Меню ДОУ (сад) 01.04.2025г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
200	Каша манная молочная (сад) <i>Крупа манная, Масло сливочное, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-230, Белки-5, Жиры-7, У/в-37
40/6/6	Бутерброд с маслом и сыром(сад). <i>Масло сливочное, Сыр, Хлеб пшеничный</i>	ККал-196, Белки-6, Жиры-7, У/в-28
200	Какао с молоком (сад) <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-93, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
Итого за Завтрак 1 ККал-519, Белки-14, Жиры-17, У/в-77		
<u>Завтрак 2</u>		
200	Сок фруктовый (сад)	ККал-96, У/в-24
Итого за Завтрак 2 ККал-96, У/в-24		
<u>Обед 3</u>		
60	Салат "Свеколка"(сад) <i>Свекла, Масло подсолнечное</i>	ККал-49, Белки-1, Жиры-2, У/в-7
200	Суп гороховый на к/б (сад) <i>Горох сухой, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Куры</i>	ККал-173, Белки-7, Жиры-8, У/в-17
80	Котлета куриная (сад)	ККал-257, Белки-16, Жиры-19, У/в-6

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

150	Капуста тушеная (сад) <i>Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста</i>	ККал-91, Белки-4, Жиры-4, У/в-10
200	Компот из сухофруктов(сад) <i>Сахар (песок), Сухофрукты</i>	ККал-82, Белки-1, Жиры-1, У/в-21
50	Хлеб ржано-пшеничный (сад)	ККал-91, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
Итого за Обед 3 ККал-743, Белки-33, Жиры-35, У/в-78		
<u>Полдник 4</u>		
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 ККал-236, Белки-9, Жиры-8, У/в-33		
<u>Ужин 5</u>		
150/5	Оладьи со сладким соусом (сад). <i>Яйцо, Сахар (песок), Мука пшеничная, Масло сливочное, Дрожжи сухие, Масло подсолнечное, Кисель сухой, Молоко</i>	ККал-353, Белки-8, Жиры-8, У/в-61
200	Чай с сахаром(сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-30, У/в-8
Итого за Ужин 5 ККал-383, Белки-8, Жиры-8, У/в-69		
Итого за ККал-1 976, Белки-64, Жиры-67, У/в-282		

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



Меню ДОУ (ясли) 01.04.2025г.

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

Завтрак 1

150 **Каша манная молочная(ясли)** ККал-207, Белки-5, Жиры-6, У/в-33

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

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

Масло сливочное, Хлеб пшеничный, Сыр

180 **Какао с молоком(ясли)** ККал-100, Белки-3, Жиры-3, У/в-15

Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко

Итого за Завтрак 1 ККал-455, Белки-12, Жиры-15, У/в-69

Завтрак 2

200 **Сок фруктовый (ясли)** ККал-128, У/в-32

Итого за Завтрак 2 ККал-128, У/в-32

Обед 3

50 **Салат "Свеколка"(ясли)** ККал-43, Белки-1, Жиры-1, У/в-7

Свекла, Масло подсолнечное

180 **Суп гороховый на к/б (ясли)** ККал-145, Белки-6, Жиры-8, У/в-12

Горох сухой, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Куры

70 **Котлета 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-562, Белки-22, Жиры-26, У/в-60

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

160/50 **Оладьи со сладким соусом (ясли).** ККал-314, Белки-8, Жиры-8, У/в-51

Яйцо, Сахар (песок), Мука пшеничная, Масло сливочное, Дрожжи сухие, Молоко, Масло подсолнечное, Кисель сухой

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

Чай черный байховый, Сахар (песок)

Итого за Ужин 5 ККал-341, Белки-8, Жиры-8, У/в-58

Итого за ККал-1 667, Белки-49, Жиры-55, У/в-245