

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



## Меню ДОУ (ясли) 03.02.2025г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак 1</b>		
150	<b>Каша гречневая . (ясли).</b> <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Сахар (песок)</i>	ККал-130, Белки-4, Жиры-3, У/в-22
30/6	<b>Бутерброд с маслом(ясли).</b> <i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный</i>	ККал-133, Белки-3, Жиры-4, У/в-21
180	<b>Чай с сахаром(ясли)</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-27, У/в-7
<b>Итого за Завтрак 1</b>		
ККал-290, Белки-8, Жиры-7, 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 свежей моркови(ясли)</b> <i>Морковь, Масло подсолнечное</i>	ККал-22, Жиры-1, У/в-3
180	<b>Суп гороховый на к/б со сметаной (ясли)</b> <i>Горох сухой, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Куры, Сметана</i>	ККал-145, Белки-6, Жиры-8, У/в-12

200 **Капуста тушеная с курицей (ясли)** ККал-251, Белки-14, Жиры-17, У/в-10

*Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Масло подсолнечное, Томат-паста, Куры*

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-23, Жиры-26, У/в-60

### Полдник 4

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

28 **Печенье (ясли)** ККал-150, Белки-7, Жиры-4, У/в-21

**Итого за Полдник 4** ККал-237, Белки-11, Жиры-8, У/в-28

### Ужин 5

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

*Свекла, Масло подсолнечное*

150 **Омлет(ясли)** ККал-144, Белки-6, Жиры-11, У/в-4

*Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Масло подсолнечное, Мука пшеничная*

180 **Кофейный напиток (ясли).** ККал-82, Белки-3, Жиры-3, У/в-11

*Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко*

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

**Итого за Ужин 5** ККал-324, Белки-12, Жиры-16, У/в-33

**Итого за** ККал-1 520, Белки-54, Жиры-57, У/в-195

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



## Меню ДОУ (сад) 003.02.2025г.

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

### Завтрак 1

200 **Каша гречневая. (сад).** ККал-167, Белки-5, Жиры-5, У/в-25  
*Крупа гречневая, Масло сливочное, Сахар (песок)*

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

200 **Чай с сахаром(сад)** ККал-30, У/в-8  
*Чай черный байховый, Сахар (песок)*

**Итого за Завтрак 1** ККал-371, Белки-9, Жиры-10, У/в-61

### Завтрак 2

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

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

### Обед 3

60 **Салат из свежей моркови(сад)** ККал-72, Белки-1, Жиры-5, У/в-6  
*Морковь, Масло подсолнечное*

200 **Суп гороховый на к/б со сметаной (сад)** ККал-191, Белки-8, Жиры-10, У/в-17  
*Горох сухой, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Куры, Сметана*

230 **Капуста тушеная с курицей (сад)** ККал-322, Белки-19, Жиры-22, У/в-13  
*Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Масло подсолнечное, Томат-паста, Куры*

200 **Компот из сухофруктов(сад)** ККал-82, Белки-1, Жиры-1, У/в-21  
*Сахар (песок), Сухофрукты*

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

**Итого за Обед 3** ККал-757, Белки-32, Жиры-39, У/в-74

### Полдник 4

200 **Молоко кипяченое(сад)** ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9

28 **Печенье (сад)** ККал-212, Белки-9, Жиры-5, У/в-30

**Итого за Полдник 4** ККал-328, Белки-15, Жиры-12, У/в-39

### Ужин 5

60 **Салат "Свеколка"(сад)** ККал-49, Белки-1, Жиры-2, У/в-7  
*Свекла, 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-457, Белки-18, Жиры-22, У/в-46

**Итого за** ККал-2 008, Белки-75, Жиры-82, У/в-244