



## Меню ДОУ (ясли) 03.03.2025г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак 1</u></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

**Итого за Завтрак 1** ККал-290, Белки-8, Жиры-7, У/в-50

### **Обед 3**

50	<b>Салат "Свеколка"(ясли)</b> <i>Свекла, Масло подсолнечное</i>	ККал-20, Белки-1, У/в-4
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	<b>Плов из птицы (ясли)</b> <i>Крупа рисовая, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Куры, Масло сливочное, Масло подсолнечное</i>	ККал-291, Белки-14, Жиры-19, У/в-16
180	<b>Компот из сухофруктов(ясли).</b>	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-610, Белки-24, Жиры-27, У/в-67

### **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**

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-304, Белки-11, Жиры-16, У/в-29

**Итого за** ККал-1 442, Белки-54, Жиры-58, У/в-174



## Меню ДОУ (сад) 03.03.2025г.

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

### Обед 3

- 60 **Салат "Свеколка"(сад)** ККал-49, Белки-1, Жиры-2, У/в-7  
*Свекла, 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 **Плов из птицы(сад)** ККал-425, Белки-18, Жиры-22, У/в-38  
*Крупа рисовая, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Куры, Масло сливочное, Масло подсолнечное*
- 200 **Компот из сухофруктов(сад)** ККал-82, Белки-1, Жиры-1, У/в-21  
*Сахар (песок), Сухофрукты*
- 50 **Хлеб ржано-** ККал-91, Белки-3, Жиры-1, У/в-17

### пшеничный (сад)

**Итого за Обед 3** ККал-838, Белки-32, Жиры-36, У/в-100

### 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

- 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-407, Белки-17, Жиры-20, У/в-40

**Итого за** ККал-1 943, Белки-73, Жиры-77, У/в-239