

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



Меню ДОУ (ясли) 03.04.2025г.

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

Завтрак 1

Каша овсяная

150 "геркулес" жидкая (ясли) ККал-161, Белки-5, Жиры-7, У/в-19

Геркулес, Сахар (песок), Масло сливочное, 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-409, Белки-12, Жиры-16, У/в-54

Завтрак 2

150 Сок фруктовый (ясли) ККал-96, У/в-24

Итого за Завтрак 2 ККал-96, У/в-24

Обед 3

50 Винегрет (ясли.) ККал-92, Белки-3, Жиры-2, У/в-16

Свекла, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Горошек зеленый консерв., Огурцы консервированные, Капуста квашенная

180 Суп лапша на к/б (ясли). ККал-142, Белки-6, Жиры-6, У/в-16

Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Куры, Макаронные изделия, Картофель

200 Ленивые голубцы с курицей (ясли) ККал-260, Белки-12, Жиры-17, У/в-14

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

180 Компот из сухофруктов(ясли) ККал-78, Белки-1, Жиры-1, У/в-20

Сахар (песок), Сухофрукты

40 Хлеб ржано-пшеничный(ясли) ККал-72, Белки-3, У/в-14

Итого за Обед 3 ККал-644, Белки-25, Жиры-26, У/в-81

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

150/40 Пудинг из творога со сладким соусом (ясли) ККал-247, Белки-15, Жиры-14, У/в-14

Творог, Крупа манная, Яйцо, Сахар (песок), Масло сливочное, Масло подсолнечное, Кисель сухой, Молоко

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

Чай черный байховый, Сахар (песок)

Итого за Ужин 5 ККал-274, Белки-16, Жиры-14, У/в-21

Итого за ККал-1 603, Белки-59, Жиры-62, У/в-206

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



Меню ДОУ (сад) 03.04.2025г.

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

Завтрак 1

	Каша овсяная	
200	"геркулес"	ККал-180, Белки-6, Жиры-8, У/в-22
	жидкая(сад)	
	<i>Геркулес, Сахар (песок), Масло сливочное, Молоко</i>	
40/6/6	Бутерброд с маслом и сыром(сад).	ККал-196, Белки-6, Жиры-7, У/в-28
	<i>Масло сливочное, Сыр, Хлеб пшеничный</i>	
200	Какао с молоком (сад)	ККал-93, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
	<i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко</i>	
Итого за Завтрак 1		ККал-468, Белки-14, Жиры-18, У/в-63

Завтрак 2

200	Сок фруктовый (сад)	ККал-96, У/в-24
Итого за Завтрак 2		ККал-96, У/в-24

Обед 3

60	Винегрет (сад)	ККал-98, Белки-3, Жиры-2, У/в-18
	<i>Свекла, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Горошек зеленый консерв., Огурцы консервированные, Капуста квашенная</i>	
200	Суп лапша на к/б (сад)	ККал-189, Белки-7, Жиры-8, У/в-22
	<i>Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Куры, Макароны изделия, Картофель</i>	
230	Ленивые голубцы с курицей (сад)	ККал-424, Белки-17, Жиры-29, У/в-22

Куры, Крупа рисовая, Томат-паста, Масло сливочное, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Капуста б. локочанная

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

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

Итого за Обед 3 ККал-885, Белки-32, Жиры-41, У/в-100

Полдник 4

200	Молоко кипяченое(сад)	ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9
40/30	Хлеб пшеничный с повидлом (сад)	ККал-120, Белки-3, Жиры-1, У/в-24
	<i>Хлеб пшеничный, Повидло</i>	

Итого за Полдник 4 ККал-236, Белки-9, Жиры-8, У/в-33

Ужин 5

180/3	Пудинг из творога со сладким соусом (сад)	ККал-400, Белки-25, Жиры-21, У/в-27
	<i>Творог, Крупа манная, Яйцо, Сахар (песок), Масло сливочное, Масло подсолнечное, Кисель сухой, Молоко</i>	
200	Чай с сахаром(сад)	ККал-30, У/в-8
	<i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	

Итого за Ужин 5 ККал-430, Белки-26, Жиры-21, У/в-35

Итого за ККал-2 116, Белки-81, Жиры-87, У/в-255