

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



Меню ДОУ (сад) 04.03.2025г.

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

Завтрак 1

200 **Каша пшениная вязкая(сад)** ККал-185, Белки-6, Жиры-7, У/в-25
Крупа пшениная, Сахар (песок), Масло сливочное, Молоко

40/6/6 **Бутерброд с маслом и сыром(сад).** ККал-196, Белки-6, Жиры-7, У/в-28
Масло сливочное, Сыр, Хлеб пшеничный

200 **Какао с молоком (сад)** ККал-89, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко

Итого за Завтрак 1 ККал-470, Белки-14, Жиры-17, У/в-64

Завтрак 2

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

Итого за Завтрак 2 ККал-96, У/в-24

Обед 3

60 **Салат "Степной" (сад)** ККал-67, Белки-2, Жиры-2, У/в-10
Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Горошек зеленый консерв., Огурцы консервированные

200 **Свекольник на к/б со сметаной (сад)** ККал-148, Белки-6, Жиры-9, У/в-10
Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Томат-паста, Куры, Соль йодированная, Лавровый лист, Сметана

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)** ККал-91, Белки-4, Жиры-4, У/в-10
Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста

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-735, Белки-32, Жиры-36, У/в-75

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
Хлеб пшеничный, Повидло

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

Ужин 5

150/5 **Оладьи со сладким соусом (сад).** ККал-353, Белки-8, Жиры-8, У/в-61
Яйцо, Сахар (песок), Мука пшеничная, Масло сливочное, Дрожжи сухие, Масло подсолнечное, Кисель сухой, Молоко

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

Чай черный байховый, Сахар (песок)

Итого за Ужин 5 ККал-383, Белки-8, Жиры-8, У/в-69

Итого за ККал-1 921, Белки-63, Жиры-69, У/в-265



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

Меню ДОУ (ясли) 04.03.2025г.

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

Завтрак 1

150	Каша пшениная вязкая(ясли) <i>Крупа пшениная, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-187, Белки-5, Жиры-8, У/в-24
30/5/4	Бутерброд с маслом и сыром (ясли). <i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный, Сыр</i>	ККал-148, Белки-4, Жиры-5, У/в-21
180	Какао с молоком(ясли) <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-100, Белки-3, Жиры-3, У/в-15

Итого за Завтрак 1 ККал-435, Белки-12, Жиры-16, У/в-60

Завтрак 2

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

Итого за Завтрак 2 ККал-128, У/в-32

Обед 3

50	Салат "Степной" (ясли.) <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Горошек зеленый консерв., Огурцы консервированные</i>	ККал-45, Белки-1, Жиры-1, У/в-7
180	Свекольник на к/б со сметаной (ясли) <i>Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Томат-паста, Куры, Лавровый лист, Сметана</i>	ККал-109, Белки-5, Жиры-7, У/в-6

70 **Котлета куриная (ясли)**
Куры, Лук репчатый, Яйцо, Масло подсолнечное, Хлеб пшеничный ККал-160, Белки-11, Жиры-13, У/в-1

130 **Капуста тушеная (ясли)**
Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста ККал-60, Белки-2, Жиры-4, У/в-5

180 **Компот из сухофруктов(ясли).**
Сахар (песок), Сухофрукты ККал-82, У/в-21

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

Итого за Обед 3 ККал-529, Белки-21, Жиры-25, У/в-54

Полдник 4

150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-87, Белки-4, Жиры-5, У/в-7
30/30	Хлеб пшеничный с повидлом (ясли) <i>Хлеб пшеничный, Повидло</i>	ККал-94, Белки-2, Жиры-1, У/в-19

Итого за Полдник 4 ККал-181, Белки-7, Жиры-6, У/в-26

Ужин 5

160/50	Оладьи со сладким соусом (ясли). <i>Яйцо, Сахар (песок), Мука пшеничная, Масло сливочное, Дрожжи сухие, Молоко, Масло подсолнечное, Кисель сухой</i>	ККал-314, Белки-8, Жиры-8, У/в-51
180	Чай с сахаром(ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-27, У/в-7

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

Итого за ККал-1 614, Белки-48, Жиры-56, У/в-230

