



Меню ДОУ (ясли) 04.04.2025г.

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

Завтрак 1

- | | | |
|------|---|-----------------------------------|
| 150 | Каша "Дружба"(ясли)
<i>Крупа рисовая, Крупа пшеничная, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок)</i> | ККал-181, Белки-5, Жиры-6, У/в-26 |
| 30/6 | Бутерброд с маслом(ясли).
<i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный</i> | ККал-133, Белки-3, Жиры-4, У/в-21 |
| 180 | Чай с сахаром(ясли)
<i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i> | ККал-27, У/в-7 |

Итого за Завтрак 1 ККал-340, Белки-8, Жиры-10, У/в-54

Обед 3

- | | | |
|-----|---|-------------------------------------|
| 50 | Салат "Свеколка"(ясли)
<i>Свекла, Масло подсолнечное</i> | ККал-43, Белки-1, Жиры-1, У/в-7 |
| 180 | Щи на к/б со сметаной (ясли)
<i>Картофель, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Томат-паста, Куры, Сметана</i> | ККал-185, Белки-8, Жиры-7, У/в-20 |
| 200 | Картофель тушеный с курицей(ясли)
<i>Куры, Масло сливочное, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное</i> | ККал-319, Белки-15, Жиры-20, У/в-19 |

- | | | |
|-----|---|--------------------------|
| 180 | Компот из сухофруктов(ясли).
<i>Сахар (песок), Сухофрукты</i> | ККал-82, У/в-21 |
| 40 | Хлеб ржано-пшеничный(ясли) | ККал-72, Белки-3, У/в-14 |

Итого за Обед 3 ККал-701, Белки-27, Жиры-29, У/в-81

Полдник 4

- | | | |
|-----|---|-----------------------------------|
| 180 | Кисель (ясли)
<i>Концентрат киселя, Сахар (песок)</i> | ККал-110, У/в-11 |
| 28 | Печенье (ясли) | ККал-150, Белки-7, Жиры-4, У/в-21 |

Итого за Полдник 4 ККал-260, Белки-7, Жиры-4, У/в-32

Ужин 5

- | | | |
|-----|--|-----------------------------------|
| 50 | Салат "Степной" (ясли.)
<i>Картофель, Морковь, Масло подсолнечное, Горошек зеленый консерв., Огурцы консервированные</i> | ККал-54, Белки-1, Жиры-2, У/в-7 |
| 150 | Каша гречневая (ясли).
<i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Сахар (песок)</i> | ККал-130, Белки-4, Жиры-3, У/в-22 |
| 180 | Чай с сахаром(ясли)
<i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i> | ККал-27, У/в-7 |
| 30 | Хлеб пшеничный (ясли) | ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15 |

Итого за Ужин 5 ККал-290, Белки-8, Жиры-6, У/в-51

Итого за ККал-1 591, Белки-50, Жиры-49, У/в-218



Меню ДОУ (сад) 04.04.2025г.

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

Завтрак 1

200	Каша "Дружба"(сад) <i>Крупа рисовая, Крупа пшеничная, Масло сливочное, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-187, Белки-5, Жиры-7, У/в-26
40/6	Бутерброд с маслом(сад). <i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный</i>	ККал-173, Белки-4, Жиры-5, У/в-28
200	Чай с сахаром(сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-30, У/в-8

Итого за Завтрак 1 ККал-391, Белки-9, Жиры-12, У/в-61

Обед 3

60	Салат "Свеколка"(сад) <i>Свекла, Масло подсолнечное</i>	ККал-49, Белки-1, Жиры-2, У/в-7
200	Щи на к/б со сметаной(сад) <i>Картофель, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Томат-паста, Куры, Сметана</i>	ККал-160, Белки-7, Жиры-8, У/в-14
230	Картофель тушеный с курицей(сад) <i>Куры, Масло сливочное, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное</i>	ККал-449, Белки-20, Жиры-22, У/в-41
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-831, Белки-33, Жиры-35, У/в-99

Полдник 4

200	Кисель (сад) <i>Концентрат киселя, Сахар (песок)</i>	ККал-182, У/в-12
28	Печенье (сад)	ККал-212, Белки-9, Жиры-5, У/в-30

Итого за Полдник 4 ККал-393, Белки-9, Жиры-5, У/в-42

Ужин 5

60	Салат "Стенной" (сад) <i>Картофель, Морковь, Масло подсолнечное, Горошек зеленый консерв., Огурцы консервированные</i>	ККал-67, Белки-2, Жиры-2, У/в-10
200	Каша гречневая. (сад). <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Сахар (песок)</i>	ККал-167, Белки-5, Жиры-5, У/в-25
200	Чай с сахаром(сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-30, У/в-8
40	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20

Итого за Ужин 5 ККал-369, Белки-10, Жиры-8, У/в-63

Итого за ККал-1 985, Белки-61, Жиры-60, У/в-266