



Утверждено
Заведующая МДОУ Детский сад №71
Верещина Н.Н.

Меню ДОУ (ясли) 07.04.2025г.

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

Завтрак 1

190	Макаронник с сыром (Ясли) <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Сыр, Масло подсолнечное, Яйцо</i>	ККал-196, Белки-6, Жиры-8, У/в-25
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-355, Белки-9, Жиры-12, У/в-53

Обед 3

50	Салат "Свеколка"(ясли) <i>Свекла, Масло подсолнечное</i>	ККал-43, Белки-1, Жиры-1, У/в-7
180	Суп гороховый на к/б (ясли) <i>Горох сухой, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Куры</i>	ККал-145, Белки-6, Жиры-8, У/в-12
200	Капуста тушеная с курицей (ясли) <i>Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Масло подсолнечное, Томат-паста, Куры</i>	ККал-261, Белки-14, Жиры-17, У/в-12

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-603, Белки-24, Жиры-26, У/в-66

Полдник 4

180 **Кисель (ясли)** ККал-110, У/в-11
Концентрат киселя, Сахар (песок)

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

150 **Омлет(ясли)** ККал-144, Белки-6, Жиры-11, У/в-4
Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Масло подсолнечное, Мука пшеничная

180 **Какао с молоком(ясли)** ККал-100, Белки-3, Жиры-3, У/в-15
Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко

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

Итого за Ужин 5 ККал-322, Белки-12, Жиры-16, У/в-34

Итого за ККал-1 540, Белки-51, Жиры-57, У/в-185



Меню ДОУ (сад) 07.04.2025г.

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

Завтрак 1

210	Макаронник с сыром (Сад) <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Сыр, Масло подсолнечное, Яйцо</i>	ККал-270, Белки-8, Жиры-10, У/в-36
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-474, Белки-12, Жиры-15, У/в-72

Обед 3

60	Салат "Свеколка"(сад) <i>Свекла, Масло подсолнечное</i>	ККал-49, Белки-1, Жиры-2, У/в-7
200	Суп гороховый на к/б (сад) <i>Горох сухой, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Куры</i>	ККал-173, Белки-7, Жиры-8, У/в-17
230	Капуста тушеная с курицей (сад) <i>Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Масло подсолнечное, Томат-паста, Куры</i>	ККал-328, Белки-19, Жиры-22, У/в-14
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-723, Белки-32, Жиры-34, У/в-76

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

160	Омлет (сад) <i>Яйцо, Масло сливочное, Масло подсолнечное, Мука пшеничная, Молоко</i>	ККал-193, Белки-11, Жиры-15, У/в-4
200	Какао с молоком (сад) <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-93, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
40	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20

Итого за Ужин 5 ККал-391, Белки-17, Жиры-19, У/в-37

Итого за ККал-1 981, Белки-70, Жиры-74, У/в-226