



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

## Меню ДОУ (сад) 09.04.2025г.

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

### Завтрак 1

- 200 **Каша "Нежность" (сад)** ККал-201, Белки-6, Жиры-8, У/в-26  
*Крупа манная, Масло сливочное, Сахар (песок), Геркулес, 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-93, Белки-3, Жиры-3, У/в-13  
*Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко*

**Итого за Завтрак 1** ККал-490, Белки-15, Жиры-18, У/в-67

### Обед 3

- 60 **Салат "Свеколка" (сад)** ККал-49, Белки-1, Жиры-2, У/в-7  
*Свекла, Масло подсолнечное*
- 200 **Суп лапша на к/б (сад)** ККал-189, Белки-7, Жиры-8, У/в-22  
*Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Куры, Макароны изделия, Картофель*
- 80 **Гуляш из курицы (сад)** ККал-247, Белки-15, Жиры-18, У/в-6  
*Куры, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное*
- 150 **Пюре картофельное (сад)** ККал-202, Белки-5, Жиры-5, У/в-32  
*Картофель, Молоко, Масло сливочное*
- 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-861, Белки-33, Жиры-35, У/в-106

### Полдник 4

- 200 **Кисель (сад)** ККал-182, У/в-12  
*Концентрат киселя, Сахар (песок)*
- 70 **Булочка домашняя (сад)** ККал-198, Белки-5, Жиры-4, У/в-35  
*Мука пшеничная, Сахар (песок), Яйцо, Дрожжи сухие, Масло подсолнечное, Масло сливочное, Молоко*

**Итого за Полдник 4** ККал-380, Белки-5, Жиры-4, У/в-47

### Ужин 5

- 210 **Рагу овощное (Сад)** ККал-162, Белки-5, Жиры-5, У/в-23  
*Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста, Масло подсолнечное*
- 200 **Чай с сахаром (сад)** ККал-30, У/в-8  
*Чай черный байховый, Сахар (песок)*

- 40 **Хлеб пшеничный (сад)** ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20

**Итого за Ужин 5** ККал-297, Белки-8, Жиры-7, У/в-51

**Итого за** ККал-2 028, Белки-61, Жиры-63, У/в-271



## Меню ДОУ (ясли) 09.04.2025г.

| Выход (г)   | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---|--|---|
| <b><u>Завтрак 1</u></b>                                       |  |   |
| 150   | <b>Каша "Нежность" (ясли)</b><br><i>Крупа манная, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Геркулес</i>                                       | ККал-185, Белки-6, Жиры-7, У/в-24   |
| 30/5/4  | <b>Бутерброд с маслом и сыром (ясли).</b><br><i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный, Сыр</i>   | ККал-148, Белки-4, Жиры-5, У/в-21   |
| 180   | <b>Какао с молоком (ясли)</b><br><i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко</i>   | ККал-100, Белки-3, Жиры-3, У/в-15   |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> ККал-433, Белки-13, Жиры-16, У/в-60 |  |   |
| <b><u>Обед 3</u></b>  |  |   |
| 50  | <b>Салат "Свеколка" (ясли)</b><br><i>Свекла, Масло подсолнечное</i>  | ККал-43, Белки-1, Жиры-1, У/в-7   |
| 180   | <b>Суп лапша на к/б (ясли).</b><br><i>Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Куры, Макаaronные изделия, Картофель</i> | ККал-142, Белки-6, Жиры-6, У/в-16   |
| 70  | <b>Гуляш из курицы (ясли)</b><br><i>Куры, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное</i>                         | ККал-152, Белки-8, Жиры-11, У/в-5   |

|   |   |                                   |
|---|---|-----------------------------------|
| 130   | <b>Пюре картофельное (ясли)</b><br><i>Картофель, Молоко, Масло сливочное</i>  | ККал-162, Белки-4, Жиры-5, У/в-24 |
| 180   | <b>Компот из сухофруктов (ясли).</b><br><i>Сахар (песок), Сухофрукты</i>  | ККал-82, У/в-21                   |
| 40  | <b>Хлеб ржано-пшеничный (ясли)</b>  | ККал-72, Белки-3, У/в-14          |
| <b>Итого за Обед 3</b> ККал-654, Белки-22, Жиры-23, У/в-87  |   |                                   |
| <b><u>Полдник 4</u></b>                                     |   |                                   |
| 180   | <b>Кисель (ясли)</b><br><i>Концентрат киселя, Сахар (песок)</i>   | ККал-110, У/в-11                  |
| 60  | <b>Булочка домашняя (ясли)</b><br><i>Мука пшеничная, Дрожжи сухие, Сахар (песок), Яйцо, Молоко, Масло подсолнечное, Масло сливочное</i>       | ККал-196, Белки-6, Жиры-4, У/в-33 |
| <b>Итого за Полдник 4</b> ККал-306, Белки-6, Жиры-4, У/в-44 |   |                                   |
| <b><u>Ужин 5</u></b>  |   |                                   |
| 190   | <b>Рагу овощное (ясли)</b><br><i>Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста, Масло подсолнечное</i> | ККал-125, Белки-3, Жиры-5, У/в-16 |
| 180   | <b>Чай с сахаром (ясли)</b><br><i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>  | ККал-27, У/в-7                    |
| 30  | <b>Хлеб пшеничный (ясли)</b>  | ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15  |
| <b>Итого за Ужин 5</b> ККал-230, Белки-5, Жиры-6, У/в-38    |   |                                   |
| <b>Итого за</b> ККал-1 623, Белки-46, Жиры-50, У/в-229      |   |                                   |

