

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



Меню ДОУ (сад) 10.01.2025г.

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

Завтрак 1

200 **Каша манная молочная (сад)** ККал-230, Белки-5, Жиры-7, У/в-37

Крупа манная, Масло сливочное, Сахар (песок), Молоко

40/6 **Бутерброд с маслом(сад)** ККал-173, Белки-4, Жиры-5, У/в-28

Масло сливочное, Батон

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

Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко

Итого за Завтрак 1 ККал-492, Белки-13, Жиры-15, У/в-76

Завтрак 2

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

Итого за Завтрак 2 ККал-96, У/в-24

Обед 3

60 **Салат из свежей моркови(сад)** ККал-72, Белки-1, Жиры-5, У/в-6

Морковь, Масло подсолнечное

200 **Свекольник на к/б (сад)** ККал-130, Белки-6, Жиры-8, У/в-9

Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Томат-паста, Куры, Соль Йодированная, Лавровый лист

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 белокочанная

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-799, Белки-29, Жиры-44, У/в-76

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

Салат

50 **"Витаминный". (ясли)** ККал-20, Белки-1, Жиры-1, У/в-2

Капуста белокочанная, Масло подсолнечное

200 **Макаронник(Сад)** ККал-195, Белки-5, Жиры-6, У/в-29

Макаронные изделия, Масло подсолнечное, Яйцо, Масло сливочное

200 **Чай с молоком (сад)** ККал-86, Белки-2, Жиры-2, У/в-17

Чай черный байховый, Сахар (песок), Молоко

Итого за Ужин 5 ККал-301, Белки-8, Жиры-9, У/в-48

Итого за ККал-1 925, Белки-58, Жиры-76, У/в-257

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



Меню ДОУ (ясли) 10.01.2025г.

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

Завтрак 1

150	Каша манная молочная(ясли) <i>Крупа манная, Масло сливочное, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-207, Белки-5, Жиры-6, У/в-33
30/6	Бутерброд с маслом(ясли) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-133, Белки-3, Жиры-4, 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-440, Белки-11, Жиры-14, У/в-69

Завтрак 2

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

Итого за Завтрак 2 ККал-96, У/в-24

Обед 3

50	Салат из свежей моркови(ясли) <i>Морковь, Масло подсолнечное</i>	ККал-22, Жиры-1, У/в-3
180	Свекольник на к/б (ясли)	ККал-109, Белки-5, Жиры-7, У/в-6

Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Томат-паста, Куры, Лавровый лист

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 ржанопшеничный(ясли)** ККал-72, Белки-3, У/в-14

Итого за Обед 3 ККал-541, Белки-21, Жиры-27, У/в-57

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

50	"Витаминный" (ясли) <i>Капуста белокочанная, Масло подсолнечное</i>	ККал-20, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
190	Макаронник (Ясли) <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Масло подсолнечное, Яйцо</i>	ККал-196, Белки-6, Жиры-8, У/в-25
180	Чай с молоком (ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-61, Белки-1, Жиры-1, У/в-12

Итого за Ужин 5 ККал-277, Белки-8, Жиры-10, У/в-39

Итого за ККал-1 535, Белки-47, Жиры-56, У/в-215