

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



## Меню ДОУ (сад) 10.02.2025г.

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

### Завтрак 1

200 **Каша гречневая рассычатая (сад.)** ККал-160, Белки-5, Жиры-4, У/в-25

*Крупа гречневая, Масло сливочное, Сахар (песок)*

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

*Масло сливочное, Сыр, Хлеб пшеничный*

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

*Чай черный байховый, Сахар (песок)*

**Итого за Завтрак 1** ККал-387, Белки-11, Жиры-11, У/в-61

### 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 **Суп лапша со сметаной на к/б (сад)** ККал-226, Белки-8, Жиры-10, У/в-26

*Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Куры, Макароны изделия, Картофель, Сметана*

230 **Капуста тушеная с курицей (сад)** ККал-322, Белки-19, Жиры-22, У/в-13

*Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Масло подсолнечное, Томат-паста, Куры*

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-793, Белки-33, Жиры-38, У/в-83

### Полдник 4

200 **Молоко кипяченое(сад)** ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9

28 **Печенье (сад)** ККал-212, Белки-9, Жиры-5, У/в-30

**Итого за Полдник 4** ККал-328, Белки-15, Жиры-12, У/в-39

### Ужин 5

60 **Салат "Свеколка"(сад)** ККал-49, Белки-1, Жиры-2, У/в-7

*Свекла, Масло подсолнечное*

150 **Пюре картофельное(сад)** ККал-202, Белки-5, Жиры-5, У/в-32

*Картофель, Масло сливочное, Молоко*

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

*Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко*

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

**Итого за Ужин 5** ККал-446, Белки-12, Жиры-12, У/в-71

**Итого за** ККал-2 049, Белки-70, Жиры-73, У/в-278

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



## Меню ДОУ (ясли) 10.02.2025г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак 1</b>		
150	<b>Каша гречневая (ясли).</b> <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Сахар (песок)</i>	ККал-130, Белки-4, Жиры-3, У/в-22
30/5/4	<b>Бутерброд с маслом и сыром (ясли).</b> <i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный, Сыр</i>	ККал-148, Белки-4, Жиры-5, У/в-21
180	<b>Чай с сахаром(ясли)</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-27, У/в-7
<b>Итого за Завтрак 1</b> ККал-305, Белки-9, Жиры-8, У/в-50		
<b>Завтрак 2</b>		
200	<b>Сок фруктовый (ясли)</b>	ККал-96, У/в-24
<b>Итого за Завтрак 2</b> ККал-96, У/в-24		
<b>Обед 3</b>		
50	<b>Салат из свежей моркови(ясли)</b> <i>Морковь, Масло подсолнечное</i>	ККал-22, Жиры-1, У/в-3
180	<b>Суп лапша со сметаной на к/б (ясли).</b>	ККал-156, Белки-6, Жиры-7, У/в-16

200	<b>Капуста тушеная с курицей (ясли)</b> <i>Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Куры, Макароны изделия, Картофель, Сметана</i>	ККал-251, Белки-14, Жиры-17, У/в-10
180	<b>Компот из сухофруктов(ясли).</b> <i>Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Масло подсолнечное, Томат-паста, Куры</i>	ККал-82, У/в-21
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный(ясли)</b> <i>Сахар (песок), Сухофрукты</i>	ККал-72, Белки-3, У/в-14

**Итого за Обед 3** ККал-584, Белки-23, Жиры-26, У/в-64

### Полдник 4

150	<b>Молоко кипяченое(ясли)</b>	ККал-87, Белки-4, Жиры-5, У/в-7
28	<b>Печенье (ясли)</b>	ККал-150, Белки-7, Жиры-4, У/в-21

**Итого за Полдник 4** ККал-237, Белки-11, Жиры-8, У/в-28

### Ужин 5

50	<b>Салат "Свеколка"(ясли)</b> <i>Свекла, Масло подсолнечное</i>	ККал-20, Белки-1, У/в-4
130	<b>Пюре картофельное(ясли)</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко</i>	ККал-125, Белки-3, Жиры-5, У/в-17
180	<b>Какао с молоком(ясли)</b> <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-100, Белки-3, Жиры-3, У/в-15
30	<b>Хлеб пшеничный (ясли)</b>	ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15

**Итого за Ужин 5** ККал-322, Белки-9, Жиры-9, У/в-51

**Итого за** ККал-1 545, Белки-51, Жиры-51, У/в-217