



Меню ДОУ (сад) 10.03.2025г.

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

Завтрак 1

200 **Каша гречневая. (сад).** ККал-167, Белки-5, Жиры-5, 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-393, Белки-11, Жиры-12, 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 "Свеколка"(сад)** ККал-49, Белки-1, Жиры-2, У/в-7
Свекла, Масло подсолнечное

200 **Щи на к/б со сметаной(сад)** ККал-160, Белки-7, Жиры-8, У/в-14
Картофель, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Томат-паста, Куры, Сметана

230 **Плов из птицы(сад)** ККал-425, Белки-18, Жиры-22, У/в-38
Крупа рисовая, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Куры, Масло сливочное, Масло подсолнечное

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-807, Белки-31, Жиры-34, У/в-97

Полдник 4

200 **Кисель (сад)** ККал-130, У/в-13
Концентрат киселя, Сахар (песок)

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

Итого за Полдник 4 ККал-342, Белки-9, Жиры-5, У/в-43

Ужин 5

200 **Вермишель молочная (Сад)** ККал-192, Белки-5, Жиры-7, У/в-27
Макаронные изделия, Сахар (песок), Масло сливочное, Молоко

200 **Какао с молоком (сад)** ККал-93, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко

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

Итого за Ужин 5 ККал-390, Белки-12, Жиры-12, У/в-60

Итого за ККал-2 028, Белки-63, Жиры-63, У/в-283

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



Меню ДОУ (ясли) 10.03.2025г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак 1		
150	Каша гречневая (ясли). <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Сахар (песок)</i>	ККал-130, Белки-4, Жиры-3, У/в-22
30/5/4	Бутерброд с маслом и сыром (ясли). <i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный, Сыр</i>	ККал-148, Белки-4, Жиры-5, 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-305, Белки-9, Жиры-8, У/в-50		
Завтрак 2		
150	Сок фруктовый (ясли)	ККал-96, У/в-24
Итого за Завтрак 2		
ККал-96, У/в-24		
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	Плов из птицы (ясли) <i>Крупа рисовая, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Куры, Масло сливочное, Масло подсолнечное</i>	ККал-291, Белки-14, Жиры-19, У/в-16
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-673, Белки-26, Жиры-28, У/в-78		
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		
150	Вермишель молочная (Ясли) <i>Макаронные изделия, Сахар (песок), Молоко, Масло сливочное</i>	ККал-147, Белки-4, Жиры-6, У/в-18
180	Какао с молоком(ясли) <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-100, Белки-3, Жиры-3, У/в-15
30	Хлеб пшеничный (ясли)	ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15
Итого за Ужин 5		
ККал-326, Белки-10, Жиры-11, У/в-48		
Итого за		
ККал-1 661, Белки-51, Жиры-50, У/в-233		

