



Меню ДОУ (сад) 10.04.2025г.

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

Завтрак 1

- 200 **Каша овсяная "геркулес" жидкая(сад)** ККал-180, Белки-6, Жиры-8, У/в-22
Геркулес, Сахар (песок), Масло сливочное, Молоко
- 40/6 **Бутерброд с маслом(сад).** ККал-173, Белки-4, Жиры-5, У/в-28
Масло сливочное, Хлеб пшеничный
- 200 **Кофейный напиток(сад).** ККал-109, Белки-3, Жиры-4, У/в-16
Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко

Итого за Завтрак 1 ККал-462, Белки-13, Жиры-16, У/в-66

Завтрак 2

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

Итого за Завтрак 2 ККал-96, У/в-24

Обед 3

- 60 **Салат "Бурячок" (сад.)** ККал-51, Белки-2, Жиры-1, У/в-9
Горошек зеленый консерв., Свекла, Масло подсолнечное, Соль йодированная
- 200 **Рассольник домашний на к/б (сад)** ККал-172, Белки-7, Жиры-8, У/в-18
Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Масло подсолнечное, Куры, Соль йодированная, Крупа перловая
- 230 **Картофель тушеный с курицей(сад)** ККал-449, Белки-20, Жиры-22, У/в-41
Куры, Масло сливочное, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, 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-845, Белки-33, Жиры-33, У/в-106

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
- 200 **Каша гречневая. (сад).** ККал-167, Белки-5, Жиры-5, У/в-25
Крупа гречневая, Масло сливочное, Сахар (песок)
- 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-352, Белки-9, Жиры-8, У/в-60

Итого за ККал-2 082, Белки-70, Жиры-69, У/в-294



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

Меню ДОУ (ясли) 10.04.2025г.

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

Завтрак 1

	Каша овсяная	
150	"геркулес" жидкая (ясли)	ККал-161, Белки-5, Жиры-7, У/в-19
	<i>Геркулес, Сахар (песок), Масло сливочное, Молоко</i>	
30/6	Бутерброд с маслом(ясли).	ККал-133, Белки-3, Жиры-4, У/в-21
	<i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный</i>	
180	Кофейный напиток (ясли).	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
	<i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>	
150	Сок фруктовый (ясли)	ККал-96, У/в-24

Итого за Завтрак 1 ККал-476, Белки-11, Жиры-15, У/в-75

Обед 3

50	Салат "Бурячок"(ясли.)	ККал-42, Белки-1, Жиры-2, У/в-5
	<i>Свекла, Масло подсолнечное, Горошек зеленый консерв.</i>	
180	Рассольник домашний на к/б (ясли)	ККал-125, Белки-5, Жиры-6, У/в-11
	<i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Масло подсолнечное, Куры, Крупа перловая, Соль Йодированная</i>	

200 **Картофель тушеный с курицей(ясли)** ККал :319, Белки-15, Жиры-20, У/в-19

Куры, Масло сливочное, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное

180 **Компот из сухофруктов(ясли)** ККал-78, Белки-1, Жиры-1, У/в-20

Сахар (песок), Сухофрукты

40 **Хлеб ржано-пшеничный(ясли)** ККал-72, Белки-3, У/в-14

Итого за Обед 3 ККал-636, Белки-25, Жиры-30, У/в-69

Полдник 4

150 **Молоко кипяченое(ясли)** ККал-87, Белки-4, Жиры-5, У/в-7

28 **Печенье (ясли)** 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 **Салат "Свеколка"(ясли)** ККал-43, Белки-1, Жиры-1, У/в-7

Свекла, Масло подсолнечное

150 **Каша гречневая . (ясли).** ККал-130, Белки-4, Жиры-3, У/в-22

Крупа гречневая, Масло сливочное, Сахар (песок)

180 **Чай с сахаром(ясли)** ККал-27, У/в-7

Чай черный байховый, Сахар (песок)

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

Итого за Ужин 5 ККал-278, Белки-8, Жиры-5, У/в-51

Итого за ККал-1 627, Белки-55, Жиры-57, У/в-223

