

Утверждаю
Заведующая ДДОУ Детский сад №71
/Вершнина Н.Н./



Меню ДОУ (сад) 11.03.2025г.

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

Завтрак 1

200	Каша пшениная вязкая(сад) <i>Крупа пшениная, Сахар (песок), Масло сливочное, Молоко</i>	ККал-185, Белки-6, Жиры-7, У/в-25
40/6	Бутерброд с маслом(сад). <i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный</i>	ККал-173, Белки-4, Жиры-5, У/в-28
200	Кофейный напиток(сад). <i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-109, Белки-3, Жиры-4, У/в-16

Итого за Завтрак 1 ККал-468, Белки-13, Жиры-16, У/в-68

Обед 3

60	Салат "Степной" (сад) <i>Картофель, Морковь, Масло подсолнечное, Горошек зеленый консерв., Огурцы консервированные</i>	ККал-67, Белки-2, Жиры-2, У/в-10
200	Суп лапша со сметаной на к/б (сад) <i>Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Куры, Макароны изделия, Картофель, Сметана</i>	ККал-226, Белки-8, Жиры-10, У/в-26
80	Котлета куриная (сад) <i>Куры, Лук репчатый, Яйцо, Масло подсолнечное, Хлеб пшеничный</i>	ККал-257, Белки-16, Жиры-19, У/в-6
150	Капуста тушеная (сад) <i>Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста</i>	ККал-91, Белки-4, Жиры-4, У/в-10

200 **Компот из сухофруктов(сад)**
Сахар (песок), Сухофрукты ККал-82, Белки-1, Жиры-1, У, в-21

50 **Хлеб ржано-пшеничный (сад)** ККал-91, Белки-3, Жиры-1, У/в-17

Итого за Обед 3 ККал-814, Белки-34, Жиры-36, У/в-91

Полдник 4

200	Молоко кипяченое(сад)	ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9
40/30	Хлеб пшеничный с повидлом (сад) <i>Хлеб пшеничный, Повидло</i>	ККал-120, Белки-3, Жиры-1, У/в-24

Итого за Полдник 4 ККал-236, Белки-9, Жиры-8, У/в-33

Ужин 5

150/50	Оладьи со сладким соусом (сад). <i>Яйцо, Сахар (песок), Мука пшеничная, Масло сливочное, Дрожжи сухие, Масло подсолнечное, Кисель сухой, Молоко</i>	ККал-353, Белки-8, Жиры-8, У/в-61
200	Чай с сахаром(сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-30, У/в-8

Итого за Ужин 5 ККал-383, Белки-8, Жиры-8, У/в-69

Итого за ККал-1 901, Белки-64, Жиры-67, У/в-261

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



Меню ДОУ (ясли) 11.03.2025г.

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

Завтрак 1

150	Каша пшениная вязкая(ясли) <i>Крупа пшениная, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-187, Белки-5, Жиры-8, У/в-24
30/6	Бутерброд с маслом(ясли). <i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный</i>	ККал-133, Белки-3, Жиры-4, У/в-21
180	Кофейный напиток (ясли). <i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-82, Белки-3, Жиры-3, У/в-11

Итого за Завтрак 1 ККал-403, Белки-11, Жиры-15, У/в-56

Обед 3

50	Салат "Степной" (ясли.) <i>Картофель, Морковь, Масло подсолнечное, Горошек зеленый консерв., Огурцы консервированные</i>	ККал-54, Белки-1, Жиры-2, У/в-7
180	Суп лапша со сметаной на к/б (ясли). <i>Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Куры, Макароны изделия, Картофель, Сметана</i>	ККал-156, Белки-6, Жиры-7, У/в-16
70	Котлета куриная (ясли) <i>Куры, Лук репчатый, Яйцо, Масло подсолнечное, Хлеб пшеничный</i>	ККал-160, Белки-11, Жиры-13, У/в-1

130 **Капуста тушеная (ясли)** ККал-60, Белки-2, Жиры-4, У/в-5

Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста

180 **Компот из сухофруктов(ясли).** ККал-82, У/в-21

Сахар (песок), Сухофрукты

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

Итого за Обед 3 ККал-585, Белки-22, Жиры-26, У/в-64

Полдник 4

150	Молоко кипяченое(ясли) ККал-87, Белки-4, Жиры-5, У/в-7
30/30	Хлеб пшеничный с повидлом (ясли) ККал-94, Белки-2, Жиры-1, У/в-19 <i>Хлеб пшеничный, Повидло</i>

Итого за Полдник 4 ККал-181, Белки-7, Жиры-6, У/в-26

Ужин 5

160/50	Оладьи со сладким соусом (ясли). ККал-314, Белки-8, Жиры-8, У/в-51 <i>Яйцо, Сахар (песок), Мука пшеничная, Масло сливочное, Дрожжи сухие, Молоко, Масло подсолнечное, Кисель сухой</i>
180	Чай с сахаром(ясли) ККал-27, У/в-7 <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>

Итого за Ужин 5 ККал-341, Белки-8, Жиры-8, У/в-58

Итого за ККал-1 510, Белки-48, Жиры-55, У/в-203

