



## Меню ДОУ (сад) 12.03.2025г.

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

### Завтрак 1

200	<b>Каша "Нежность" (сад)</b> <i>Крупа манная, Масло сливочное, Сахар (песок), Геркулес, Молоко</i>	ККал-201, Белки-6, Жиры-8, У/в-26
40/6/6	<b>Бутерброд с маслом и сыром (сад).</b> <i>Масло сливочное, Сыр, Хлеб пшеничный</i>	ККал-196, Белки-6, Жиры-7, У/в-28
200	<b>Какао с молоком (сад)</b> <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-93, Белки-3, Жиры-3, У/в-13

**Итого за Завтрак 1** ККал-490, Белки-15, Жиры-18, У/в-67

### Завтрак 2

200	<b>Сок фруктовый (сад)</b>	ККал-96, У/в-24
-----	----------------------------	-----------------

**Итого за Завтрак 2** ККал-96, У/в-24

### Обед 3

60	<b>Салат "Свеколка" (сад)</b> <i>Свекла, Масло подсолнечное</i>	ККал-49, Белки-1, Жиры-2, У/в-7
200	<b>Суп гороховый на к/б со сметаной (сад)</b> <i>Горох сухой, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Куры, Сметана</i>	ККал-191, Белки-8, Жиры-10, У/в-17
80	<b>Гуляш из курицы (сад)</b> <i>Куры, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное</i>	ККал-247, Белки-15, Жиры-18, У/в-6

150	<b>Пюре картофельное (сад)</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко</i>	ККал-202, Белки-5, Жиры-5, У/в-32
200	<b>Компот из сухофруктов (сад)</b> <i>Сахар (песок), Сухофрукты</i>	ККал-82, Белки-1, Жиры-1, У/в-21
50	<b>Хлеб ржано-пшеничный (сад)</b>	ККал-91, Белки-3, Жиры-1, У/в-17

**Итого за Обед 3** ККал-862, Белки-34, Жиры-37, У/в-101

### Полдник 4

200	<b>Кисель (сад)</b> <i>Концентрат киселя, Сахар (песок)</i>	ККал-130, У/в-13
80	<b>Штоли (сад)</b> <i>Мука пшеничная, Сахар (песок), Масло сливочное, Масло подсолнечное, Яйцо, Дрожжи сухие, Молоко</i>	ККал-210, Белки-6, Жиры-4, У/в-36

**Итого за Полдник 4** ККал-340, Белки-6, Жиры-4, У/в-49

### Ужин 5

210	<b>Рагу овощное (Сад)</b> <i>Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста, Масло подсолнечное</i>	ККал-162, Белки-5, Жиры-5, У/в-23
200	<b>Чай с сахаром (сад)</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-30, У/в-8
40	<b>Хлеб пшеничный (сад)</b>	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20

**Итого за Ужин 5** ККал-297, Белки-8, Жиры-7, У/в-51

**Итого за** ККал-2 085, Белки-62, Жиры-66, У/в-292



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

## Меню ДОУ (ясли) 12.03.2025г.

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак 1</u></b>		
150	<b>Каша "Нежность" (ясли)</b> <i>Крупа манная, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Геркулес</i>	ККал-185, Белки-6, Жиры-7, У/в-24
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>Какао с молоком (ясли)</b> <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-100, Белки-3, Жиры-3, У/в-15
<b>Итого за Завтрак 1</b> ККал-433, Белки-13, Жиры-16, У/в-60		
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
150	<b>Сок фруктовый (ясли)</b>	ККал-96, У/в-24
<b>Итого за Завтрак 2</b> ККал-96, У/в-24		
<b><u>Обед 3</u></b>		
50	<b>Салат "Свеколка" (ясли)</b> <i>Свекла, Масло подсолнечное</i>	ККал-43, Белки-1, Жиры-1, У/в-7
180	<b>Суп гороховый на к/б со сметаной (ясли)</b>	ККал-145, Белки-6, Жиры-8, У/в-12

*Горох сухой, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Куры, Сметана*

70	<b>Гуляш из курицы (ясли)</b> <i>Куры, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное</i>	ККал-152, Белки-8, Жиры-11, У/в-5
130	<b>Пюре картофельное (ясли)</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко</i>	ККал-156, Белки-4, Жиры-4, У/в-24
180	<b>Компот из сухофруктов (ясли).</b> <i>Сахар (песок), Сухофрукты</i>	ККал-82, У/в-21
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный (ясли)</b>	ККал-72, Белки-3, У/в-14

**Итого за Обед 3** ККал-649, Белки-22, Жиры-24, У/в-84

### **Полдник 4**

180	<b>Кисель (ясли)</b> <i>Концентрат киселя, Сахар (песок)</i>	ККал-110, У/в-11
70	<b>Штоли (ясли)</b> <i>Мука пшеничная, Сахар (песок), Молоко, Масло сливочное, Масло подсолнечное, Яйцо, Дрожжи сухие</i>	ККал-189, Белки-5, Жиры-4, У/в-32

**Итого за Полдник 4** ККал-299, Белки-5, Жиры-4, У/в-43

### **Ужин 5**

190	<b>Рагу овощное (ясли)</b> <i>Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста, Масло подсолнечное</i>	ККал-125, Белки-3, Жиры-5, У/в-16
180	<b>Чай с сахаром (ясли)</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-27, У/в-7
30	<b>Хлеб пшеничный (ясли)</b>	ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15

**Итого за Ужин 5** ККал-230, Белки-5, Жиры-6, У/в-38

**Итого за** ККал-1 708, Белки-46, Жиры-51, У/в-248

