

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

## Меню ДОУ (ясли) 13.02.2025г.

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

### Завтрак 1

	<b>Каша овсяная</b>	
150	<b>"геркулес" жидкая (ясли)</b> <i>Геркулес, Масло сливочное, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-161, Белки-5, Жиры-7, У/в-19
30/6	<b>Бутерброд с маслом(ясли).</b> <i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный</i>	ККал-133, Белки-3, Жиры-4, У/в-21
180	<b>Кофейный напиток (ясли).</b> <i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-82, Белки-3, Жиры-3, У/в-11

**Итого за Завтрак 1** ККал-376, Белки-11, Жиры-15, У/в-50

### Завтрак 2

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

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

### Обед 3

50	<b>Салат "Свеколка"(ясли)</b> <i>Свекла, Масло подсолнечное</i>	ККал-20, Белки-1, У/в-4
180	<b>Суп с фрикадельками со сметаной (ясли)</b>	ККал-132, Белки-5, Жиры-7, У/в-10

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

200	<b>Капуста тушеная с курицей (ясли)</b>	ККал-251, Белки-14, Жиры-17, У/в-10
-----	---	-------------------------------------

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

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

*Сахар (песок), Сухофрукты*

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

**Итого за Обед 3** ККал-553, Белки-24, Жиры-26, У/в-59

### Полдник 4

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

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

### Ужин 5

50	<b>Салат из свежей моркови(ясли)</b> <i>Морковь, Масло подсолнечное</i>	ККал-22, Жиры-1, У/в-3
150/40	<b>Пудинг из творога со сладким соусом (ясли)</b> <i>Творог, Крупа манная, Яйцо, Сахар (песок), Масло сливочное, Масло подсолнечное, Кисель сухой, Молоко</i>	ККал-247, Белки-15, Жиры-14, У/в-14
180	<b>Чай с сахаром(ясли)</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-27, У/в-7

**Итого за Ужин 5** ККал-295, Белки-16, Жиры-15, У/в-24

**Итого за** ККал-1 501, Белки-57, Жиры-62, У/в-182

Утверждаю  
З. ведущая МДОУ Детский сад №71  
/Вершинина Н.Н./

## Меню ДОУ (сад) 13.02.2025г.

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

### Завтрак 1

#### Каша овсяная

200 "геркулес" ККал-188, Белки-6, Жиры-9, У/в-22

#### жидкая(сад)

Геркулес, Масло сливочное, Сахар (песок), Молоко

40/6 Бутерброд с ККал-173, Белки-4, Жиры-5, У/в-28

#### маслом(сад).

Масло сливочное, Хлеб пшеничный

200 Кофейный ККал-109, Белки-3, Жиры-4, У/в-16

#### напиток(сад).

Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко

Итого за Завтрак 1 ККал-471, Белки-13, Жиры-17, У/в-65

### Завтрак 2

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

Итого за Завтрак 2 ККал-96, У/в-24

### Обед 3

60 Салат ККал-49, Белки-1, Жиры-2, У/в-7

#### "Свеколка"(сад)

Свекла, Масло подсолнечное

200 Суп с фрикадельками ККал-155, Белки-7, Жиры-9, У/в-12

#### со сметаной(сад)

Куры, Картофель, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Морковь, Яйцо, Соль Йодированная, Сметана

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

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

200 Компот из ККал-82, Белки-1, Жиры-1, У/в-21  
сухофруктов(сад)

Сахар (песок), Сухофрукты

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

Итого за Обед 3 ККал-700, Белки-31, Жиры-34, У/в-70

### Полдник 4

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

40/30 Хлеб пшеничный с ККал-120, Белки-3, Жиры-1, У/в-24  
повидлом (сад)

Хлеб пшеничный, Повидло

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

### Ужин 5

60 Салат из свежей ККал-72, Белки-1, Жиры-5, У/в-6  
моркови(сад)

Морковь, Масло подсолнечное

180/3 Пудинг из творога со ККал-400, Белки-25, Жиры-21, У/в-27  
0 сладким соусом (сад)

Творог, Крупа манная, Яйцо, Сахар (песок), Масло сливочное, Масло подсолнечное, Кисель сухой, Молоко

200 Чай с сахаром(сад) ККал-30, У/в-8

Чай черный байховый, Сахар (песок)

Итого за Ужин 5 ККал-502, Белки-27, Жиры-26, У/в-41

Итого за ККал-2 005, Белки-80, Жиры-85, У/в-233