

Утверждаю  
Заведующая М.ДОУ Детский сад №71  
/Вершинина Н.Н./



## Меню ДОУ (сад) 13.03.2025г.

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

### Завтрак 1

200	<b>Каша овсяная "геркулес" жидкая(сад)</b> <i>Геркулес, Масло сливочное, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-188, Белки-6, Жиры-9, У/в-22
40/6	<b>Бутерброд с маслом(сад).</b> <i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный</i>	ККал-173, Белки-4, Жиры-5, У/в-28
200	<b>Кофейный напиток(сад).</b> <i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-109, Белки-3, Жиры-4, У/в-16

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

### Обед 3

60	<b>Винегрет (сад)</b> <i>Свекла, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Горошек зеленый консерв., Огурцы консервированные, Капуста квашенная</i>	ККал-98, Белки-3, Жиры-2, У/в-18
200	<b>Суп с фрикадельками со сметаной(сад)</b> <i>Куры, Картофель, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Морковь, Яйцо, Соль Йодированная, Сметана</i>	ККал-159, Белки-7, Жиры-9, У/в-13
230	<b>Голубцы ленивые с курицей (сад)</b> <i>Куры, Капуста белокочанная, Крупа рисовая, Томат-паста, Масло сливочное, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное</i>	ККал-365, Белки-20, Жиры-22, У/в-22
200	<b>Компот из</b>	ККал-82, Белки-1, Жиры-1, У/в-21

### сухофруктов(сад)

*Сахар (песок), Сухофрукты*

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

**Итого за Обед 3** ККал-796, Белки-35, Жиры-34, У/в-90

### Полдник 4

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

40/3	<b>Хлеб пшеничный с 0 повидлом (сад)</b> <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

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

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

200	<b>Чай с сахаром(сад)</b>	ККал-30, У/в-8
-----	---------------------------	----------------

*Чай черный байховый, Сахар (песок)*

**Итого за Ужин 5** ККал-430, Белки-26, Жиры-21, У/в-35

**Итого за** ККал-1 933, Белки-82, Жиры-80, У/в-224

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



## Меню ДОУ (ясли) 13.03.2025г.

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

### Завтрак 1

150	<b>Каша овсяная "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

### Обед 3

50	<b>Винегрет (ясли.)</b> <i>Свекла, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Горошек зеленый консерв., Огурцы консервированные, Капуста квашенная</i>	ККал-92, Белки-3, Жиры-2, У/в-16
180	<b>Суп с фрикадельками со сметаной (ясли)</b> <i>Куры, Картофель, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Яйцо, Морковь, Соль йодированная, Сметана</i>	ККал-132, Белки-5, Жиры-7, У/в-10
200	<b>Голубцы ленивые с курицей (ясли)</b>	ККал-260, Белки-12, Жиры-17, У/в-14

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

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

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

**Итого за Обед 3** ККал-634, Белки-24, Жиры-27, У/в-75

### 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

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-274, Белки-16, Жиры-14, У/в-21

**Итого за** ККал-1 464, Белки-57, Жиры-62, У/в-172