



Меню ДОУ (ясли) 14.03.2025г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
150	Суп молочный с крупой (ясли) <i>Крупа рисовая, Сахар (песок), Масло сливочное, Молоко</i>	ККал-119, Белки-3, Жиры-6, У/в-13
30/6	Бутерброд с маслом(ясли). <i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный</i>	ККал-133, Белки-3, Жиры-4, У/в-21
180	Чай с сахаром(ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-27, У/в-7
Итого за Завтрак 1 ККал-279, Белки-7, Жиры-10, У/в-40		
<u>Завтрак 2</u>		
150	Сок фруктовый (ясли)	ККал-96, У/в-24
Итого за Завтрак 2 ККал-96, У/в-24		
<u>Обед 3</u>		
50	Салат "Бурячок"(ясли.) <i>Свекла, Масло подсолнечное, Горошек зеленый консерв.</i>	ККал-42, Белки-1, Жиры-2, У/в-5
180	Уха со сметаной (ясли) <i>Рыба., Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Крупа пшениная, Сметана</i>	ККал-126, Белки-8, Жиры-4, У/в-13

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-637, Белки-28, Жиры-28, У/в-71

Полдник 4

180 **Кисель (ясли)** ККал-110, У/в-11
Концентрат киселя, Сахар (песок)

30/30 **Хлеб пшеничный с повидлом (ясли)** ККал-94, Белки-2, Жиры-1, У/в-19
Хлеб пшеничный, Повидло

Итого за Полдник 4 ККал-204, Белки-2, Жиры-1, У/в-30

Ужин 5

190 **Макаронник с сыром (Ясли)** ККал-196, Белки-6, Жиры-8, У/в-25
Макаронные изделия, Масло сливочное, Сыр, Масло подсолнечное, Яйцо

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

Итого за Ужин 5 ККал-222, Белки-6, Жиры-8, У/в-32

Итого за ККал-1 437, Белки-43, Жиры-46, У/в-198

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



Меню ДОУ (сад) 14.03.2025г.

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

Завтрак 1

200 **Суп молочный с крупой (сад)** ККал-172, Белки-4, Жиры-7, У/в-23
Крупа рисовая, 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 **Чай с сахаром(сад)** ККал-30, У/в-8
Чай черный байховый, Сахар (песок)

Итого за Завтрак 1 ККал-376, Белки-9, Жиры-12, У/в-59

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 **Уха со сметаной (сад)** ККал-164, Белки-10, Жиры-5, У/в-18
Рыба., Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Крупа пшеничная, Сметана

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-837, Белки-36, Жиры-31, У/в-106

Полдник 4

200 **Кисель (сад)** ККал-182, У/в-12
Концентрат киселя, Сахар (песок)

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

Итого за Полдник 4 ККал-302, Белки-3, Жиры-1, У/в-36

Ужин 5

210 **Макаронник с сыром (Сад)** ККал-270, Белки-8, Жиры-10, У/в-36
Макаронные изделия, Масло сливочное, Сыр, Масло подсолнечное, Яйцо

200 **Чай с сахаром(сад)** ККал-30, У/в-8
Чай черный байховый, Сахар (песок)

Итого за Ужин 5 ККал-301, Белки-8, Жиры-10, У/в-44

Итого за ККал-1 911, Белки-56, Жиры-54, У/в-269