



Меню ДОУ (сад) 14.04.2025г.

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

Завтрак 1

| | | |
|------|---|-----------------------------------|
| 200 | Каша гречневая. (сад). <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Сахар (песок)</i> | ККал-167, Белки-5, Жиры-5, 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 | Чай с сахаром(сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i> | ККал-30, У/в-8 |

Итого за Завтрак 1 ККал-371, Белки-9, Жиры-10, У/в-61

Обед 3

| | | |
|-----|---|-------------------------------------|
| 60 | Салат "Бурячок" (сад.) <i>Горошек зеленый консерв., Свекла, Масло подсолнечное, Соль йодированная</i> | ККал-51, Белки-2, Жиры-1, У/в-9 |
| 200 | Щи на к/б со сметаной(сад) <i>Картофель, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Томат-паста, Куры, Сметана</i> | ККал-160, Белки-7, Жиры-8, У/в-14 |
| 230 | Плов из птицы(сад) <i>Крупа рисовая, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Куры, Масло сливочное, Масло подсолнечное</i> | ККал-425, Белки-18, Жиры-22, У/в-38 |
| 200 | Компот из сухофруктов(сад) <i>Сахар (песок), Сухофрукты</i> | 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-808, Белки-32, Жиры-33, У/в-99

Полдник 4

| | | |
|-----|--|-----------------------------------|
| 200 | Кисель (сад) <i>Концентрат киселя, Сахар (песок)</i> | ККал-182, У/в-12 |
| 28 | Печенье (сад) | ККал-212, Белки-9, Жиры-5, У/в-30 |

Итого за Полдник 4 ККал-393, Белки-9, Жиры-5, У/в-42

Ужин 5

| | | |
|-----|--|-----------------------------------|
| 200 | Вермишель молочная (Сад) <i>Макаронные изделия, Сахар (песок), Масло сливочное, Молоко</i> | ККал-192, Белки-5, Жиры-7, У/в-27 |
| 200 | Кофейный напиток(сад). <i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i> | ККал-109, Белки-3, Жиры-4, У/в-16 |
| 40 | Хлеб пшеничный (сад) | ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20 |

Итого за Ужин 5 ККал-406, Белки-12, Жиры-12, У/в-62

Итого за ККал-1 978, Белки-62, Жиры-60, У/в-263



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

Меню ДОУ (ясли) 14.04.2025г.

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

Завтрак 1

| | | |
|------|---|-----------------------------------|
| 150 | Каша гречневая . (ясли). <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Сахар (песок)</i> | ККал-130, Белки-4, Жиры-3, У/в-22 |
| 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-290, Белки-8, Жиры-7, У/в-50

Обед 3

| | | |
|-----|---|-------------------------------------|
| 50 | Салат "Бурячок"(ясли.) <i>Свекла, Масло подсолнечное, Горошек зеленый консерв.</i> | ККал-42, Белки-1, Жиры-2, У/в-5 |
| 180 | Щи на к/б со сметаной (ясли) <i>Картофель, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Томат-паста, Куры, Сметана</i> | ККал-185, Белки-8, Жиры-7, У/в-20 |
| 200 | Плов из птицы (ясли) <i>Крупа рисовая, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Куры, Масло сливочное, Масло подсолнечное</i> | ККал-291, Белки-14, Жиры-19, У/в-16 |

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

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

Итого за Обед 3 ККал-673, Белки-26, Жиры-29, У/в-76

Полдник 4

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

28 **Печенье (ясли)** ККал-150, Белки-7, Жиры-4, У/в-21

Итого за Полдник 4 ККал-260, Белки-7, Жиры-4, У/в-32

Ужин 5

150 **Вермишель молочная (Ясли)** ККал-147, Белки-4, Жиры-6, У/в-18
Макаронные изделия, Сахар (песок), Молоко, Масло сливочное

180 **Кофейный напиток (ясли).** ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко

30 **Хлеб пшеничный (ясли)** ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15

Итого за Ужин 5 ККал-312, Белки-10, Жиры-10, У/в-45

Итого за ККал-1 535, Белки-50, Жиры-49, У/в-203

