



Меню ДОУ (сад) 15.01.2025г.

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

Завтрак 1

Каша овсяная		
200	"геркулес" жидкая(сад)	ККал-182, Белки-6, Жиры-8, У/в-21
<i>Геркулес, Масло сливочное, Сахар (песок), Молоко</i>		
40/6/6	Бутерброд с маслом и сыром(сад)	ККал-196, Белки-6, Жиры-7, У/в-28
<i>Масло сливочное, Батон, Сыр</i>		
200	Какао с молоком (сад)	ККал-89, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
<i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко</i>		

Итого за Завтрак 1 ККал-467, Белки-14, Жиры-18, У/в-61

Завтрак 2

150	Яблоки (сад)	ККал-47, У/в-10
-----	---------------------	-----------------

Итого за Завтрак 2 ККал-47, У/в-10

Обед 3

Салат "Свеколка"(сад)		
60		ККал-49, Белки-1, Жиры-2, У/в-7
<i>Свекла, Масло подсолнечное</i>		
200	Суп с фрикадельками со сметаной(сад)	ККал-155, Белки-7, Жиры-9, У/в-12
<i>Куры, Картофель, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Морковь, Яйцо, Соль Йодированная, Сметана</i>		
80	Гуляш из курицы(сад)	ККал-247, Белки-15, Жиры-18, У/в-6
<i>Куры, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло</i>		

подсолнечное

150	Рис отварной(сад)	ККал-165, Белки-3, Жиры-4, У/в-29
<i>Крупа рисовая, Масло сливочное</i>		
200	Компот из сухофруктов(сад)	ККал-82, Белки-1, Жиры-1, У/в-21
<i>Сахар (песок), Сухофрукты</i>		
50	Хлеб ржано-пшеничный (сад)	ККал-91, Белки-3, Жиры-1, У/в-17

Итого за Обед 3 ККал-790, Белки-31, Жиры-35, У/в-92

Полдник 4

200	Молоко кипяченое(сад)	ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9
70	Булочка домашняя (сад)	ККал-198, Белки-5, Жиры-4, У/в-35
<i>Мука пшеничная, Сахар (песок), Яйцо, Дрожжи сухие, Масло подсолнечное, Масло сливочное, Молоко</i>		

Итого за Полдник 4 ККал-314, Белки-11, Жиры-10, У/в-44

Ужин 5

210	Рагу овощное (Сад)	ККал-162, Белки-5, Жиры-5, У/в-23
<i>Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста, Масло подсолнечное</i>		
200	Чай с сахаром(сад)	ККал-30, У/в-8
<i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>		
40	Хлеб пшеничный (сад)	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-1 916, Белки-64, Жиры-70, У/в-258

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



Меню ДОУ (ясли) 15.01.2025г.

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

Завтрак 1

150	Каша овсяная "геркулес" жидкая (ясли) <i>Геркулес, Масло сливочное, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-161, Белки-5, Жиры-7, У/в-19
30/5/4	Бутерброд с маслом и сыром (ясли) <i>Масло сливочное, Батон, Сыр</i>	ККал-148, Белки-4, Жиры-5, У/в-21
180	Какао с молоком(ясли) <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-100, Белки-3, Жиры-3, У/в-15

Итого за Завтрак 1 ККал-409, Белки-12, Жиры-16, У/в-54

Завтрак 2

150	Яблоки (ясли)	ККал-45, Белки-1, У/в-9
-----	----------------------	-------------------------

Итого за Завтрак 2 ККал-45, Белки-1, У/в-9

Обед 3

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

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

70 **Гуляш из курицы (ясли)** ККал-152, Белки-8, Жиры-11, У/в-5

Куры, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное

130 **Рис отварной(ясли)** ККал-118, Белки-2, Жиры-2, У/в-21

Крупа рисовая, Масло сливочное

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

Сахар (песок), Сухофрукты

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

Итого за Обед 3 ККал-576, Белки-20, Жиры-21, У/в-76

Полдник 4

150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-87, Белки-4, Жиры-5, У/в-7
60	Булочка домашняя (ясли) <i>Мука пшеничная, Дрожжи сухие, Сахар (песок), Яйцо, Молоко, Масло подсолнечное, Масло сливочное</i>	ККал-196, Белки-6, Жиры-4, У/в-33

Итого за Полдник 4 ККал-283, Белки-10, Жиры-9, У/в-40

Ужин 5

190	Рагу овощное (ясли) <i>Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста, Масло подсолнечное</i>	ККал-125, Белки-3, Жиры-5, У/в-16
180	Чай с сахаром(ясли)	ККал-27, У/в-7
30	Хлеб пшеничный (ясли)	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-1 543, Белки-48, Жиры-52, У/в-217