



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

Меню ДОУ (сад) 15.04.2025г.

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

Завтрак 1

200	Каша пшениная вязкая(сад) <i>Крупа пшениная, Сахар (песок), Масло сливочное, Молоко</i>	ККал-185, Белки-6, Жиры-7, У/в-25
40/6/6	Бутерброд с маслом и сыром(сад). <i>Масло сливочное, Сыр, Хлеб пшеничный</i>	ККал-196, Белки-6, Жиры-7, У/в-28
200	Какао с молоком (сад) <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-93, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
Итого за Завтрак 1		ККал-474, Белки-14, Жиры-17, У/в-65

Обед 3

60	Салат "Степной" (сад) <i>Картофель, Морковь, Масло подсолнечное, Горошек зеленый консерв., Огурцы консервированные</i>	ККал-67, Белки-2, Жиры-2, У/в-10
200	Борщ на к/б со сметаной (сад) <i>Капуста белокочанная, Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Томат-паста, Куры, Соль Йодированная, Лавровый лист, Сметана</i>	ККал-161, Белки-8, Жиры-8, У/в-14
80	Тефтели куриные (сад) <i>Куры, Крупа рисовая, Лук репчатый, Яйцо, Масло подсолнечное</i>	ККал-263, Белки-16, Жиры-18, У/в-8
150	Капуста тушеная (сад) <i>Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста</i>	ККал-91, Белки-4, Жиры-4, У/в-10

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-755, Белки-34, Жиры-35, У/в-80

Полдник 4

200	Молоко кипяченое(сад)	ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9
40/30	Хлеб пшеничный с повидлом (сад) <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

150/5	Оладьи со сладким соусом (сад). <i>Яйцо, Сахар (песок), Мука пшеничная, Масло сливочное, Дрожжи сухие, Масло подсолнечное, Кисель сухой, Молоко</i>	ККал-353, Белки-8, Жиры-8, У/в-61
200	Чай с сахаром(сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-30, У/в-8

Итого за Ужин 5 ККал-383, Белки-8, Жиры-8, У/в-69

Итого за ККал-1 848, Белки-65, Жиры-67, У/в-248



Меню ДОУ (ясли) 15.04.2025г.

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

Завтрак 1

150	Каша пшениная вязкая(ясли) <i>Крупа пшениная, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-187, Белки-5, Жиры-8, У/в-24
30/5/4	Бутерброд с маслом и сыром (ясли). <i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный, 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-435, Белки-12, Жиры-16, У/в-60

Обед 3

50	Салат "Степной" (ясли.) <i>Картофель, Морковь, Масло подсолнечное, Горошек зеленый консерв., Огурцы консервированные</i>	ККал-54, Белки-1, Жиры-2, У/в-7
180	Борщ на к/б со сметаной (ясли) <i>Капуста белокочанная, Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Томат-паста, Куры, Лавровый лист, Сметана</i>	ККал-120, Белки-6, Жиры-7, У/в-8
70	Тефтели куриные (ясли) <i>Куры, Крупа рисовая, Лук репчатый, Яйцо, Масло подсолнечное</i>	ККал-169, Белки-13, Жиры-9, У/в-6

130 **Капуста тушеная (ясли)** ККал-60, Белки-2, Жиры-4, У/в-5

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

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-558, Белки-24, Жиры-23, У/в-61

Полдник 4

150	Молоко кипяченое(ясли) ККал-87, Белки-4, Жиры-5, У/в-7	
30/30	Хлеб пшеничный с повидлом (ясли) <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

160/50	Оладьи со сладким соусом (ясли). ККал-314, Белки-8, Жиры-8, У/в-51
180	Чай с сахаром(ясли) ККал-27, У/в-7
	<i>Яйцо, Сахар (песок), Мука пшеничная, Масло сливочное, Дрожжи сухие, Молоко, Масло подсолнечное, Кисель сухой</i>
	<i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>

Итого за Ужин 5 ККал-341, Белки-8, Жиры-8, У/в-58

Итого за ККал-1 515, Белки-51, Жиры-54, У/в-205

