

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

Меню ДОУ (сад) 16.01.2025г.

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

Завтрак 1

200	Каша "Нежность"(сад) <i>Крупа манная, Масло сливочное, Сахар (песок), Геркулес, Молоко</i>	ККал-201, Белки-6, Жиры-8, У/в-26
40/6	Бутерброд с маслом(сад) <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-173, Белки-4, Жиры-5, У/в-28
200	Кофейный напиток(сад). <i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-109, Белки-3, Жиры-4, У/в-16

Итого за Завтрак 1 ККал-484, Белки-14, Жиры-17, У/в-70

Завтрак 2

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

Итого за Завтрак 2 ККал-47, У/в-10

Обед 3

60	Салат из свежей моркови(сад) <i>Морковь, Масло подсолнечное</i>	ККал-72, Белки-1, Жиры-5, У/в-6
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-151, Белки-7, Жиры-9, У/в-10
80	Котлета куриная (сад)	ККал-257, Белки-16, Жиры-19, У/в-6

Куры, Лук репчатый, Яйцо, Масло подсолнечное, Хлеб пшеничный

150	Капуста тушеная (сад) ККал-91, Белки-4, Жиры-4, У/в-10 <i>Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста</i>
-----	---

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-744, Белки-32, Жиры-39, У/в-71

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

60	Салат "Свеколка"(сад) ККал-49, Белки-1, Жиры-2, У/в-7 <i>Свекла, Масло подсолнечное</i>
----	---

180/30	Пудинг из творога со сладким соусом (сад) <i>Творог, Крупа манная, Яйцо, Сахар (песок), Масло сливочное, Масло подсолнечное, Кисель сухой, Молоко</i>	ККал-373, Белки-21, Жиры-18, У/в-31
--------	---	-------------------------------------

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

Итого за Ужин 5 ККал-453, Белки-22, Жиры-20, У/в-46

Итого за ККал-1 964, Белки-77, Жиры-83, У/в-230

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

Меню ДОУ (ясли) 16.01.2025г.

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

Завтрак 1

150 **Каши "Нежность"(ясли)** ККал-185, Белки-6, Жиры-7, У/в-24

Крупа манная, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Геркулес

30/6 **Бутерброд с маслом(ясли)** ККал-133, Белки-3, Жиры-4, У/в-21

Масло сливочное, Батон

180 **Кофейный напиток (ясли).** ККал-82, Белки-3, Жиры-3, У/в-11

Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко

Итого за Завтрак 1 ККал-400, Белки-12, Жиры-14, У/в-56

Завтрак 2

200 **Сок фруктовый (ясли)** ККал-96, У/в-24

Итого за Завтрак 2 ККал-96, У/в-24

Обед 3

50 **Салат из свежей моркови(ясли)** ККал-22, Жиры-1, У/в-3

Морковь, Масло подсолнечное

180 **Борщ на к/б со сметаной (ясли)** ККал-120, Белки-6, Жиры-7, У/в-8

Капуста белокочанная, Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Томат-паста, Куры, Лавровый лист, Сметана

70 **Комлета куриная (ясли)** ККал-160, Белки-11, Жиры-13, У/в-1

Куры, Лук репчатый, Яйцо, Масло подсолнечное, Хлеб пшеничный

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-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-513, Белки-22, Жиры-26, У/в-50

Полдник 4

150 **Молоко кипяченое(ясли)** ККал-87, Белки-4, Жиры-5, У/в-7

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

Хлеб пшеничный, Повидло

Итого за Полдник 4 ККал-181, Белки-7, Жиры-6, У/в-26

Ужин 5

50 **Салат "Свеколка"(ясли)** ККал-20, Белки-1, У/в-4

Свекла, Масло подсолнечное

150/40 **Пудинг из творога со сладким соусом (ясли)** ККал-247, Белки-15, Жиры-14, У/в-14

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

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

Чай черный байховый, Сахар (песок)

Итого за Ужин 5 ККал-293, Белки-16, Жиры-14, У/в-25

Итого за ККал-1 483, Белки-57, Жиры-60, У/в-181