



Меню ДОУ (сад) 17.03.2025г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. пен. (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 "Свеколка"(сад) <i>Свекла, Масло подсолнечное</i>	ККал-49, Белки-1, Жиры-2, У/в-7
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-807, Белки-31, Жиры-34, У/в-97

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-1 977, Белки-62, Жиры-61, У/в-261



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

Меню ДОУ (ясли) 17.03.2025г.

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

Завтрак 1

10	Каша гречневая (ясли). <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Сахар (песок)</i>	ККал-130, Белки-4, Жиры-3, У/в-22
16	Бутерброд с маслом(ясли). <i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный</i>	ККал-133, Белки-3, Жиры-4, У/в-21
10	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

9	Салат "Свеколка"(ясли) <i>Свекла, Масло подсолнечное</i>	ККал-43, Белки-1, Жиры-1, У/в-7
10	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
10	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 ржано-пшеничный(ясли)** ККал-72, Белки-3, У/в-14

Итого за Обед 3 ККал-673, Белки-26, Жиры-28, У/в-78

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-82, Белки-3, Жиры-3, У/в-11
Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко

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

Итого за Ужин 5 ККал-308, Белки-10, Жиры-10, У/в-44

Итого за ККал-1 532, Белки-50, Жиры-48, У/в-204

