

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



## Меню ДОУ (сад) 17.04.2025г.

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

### Завтрак 1

200 **Каша "Дружба"(сад)** ККал-187, Белки-5, Жиры-7, У/в-26

*Крупа рисовая, Крупа пшеничная, Масло сливочное, Сахар (песок), Молоко*

40/6/6 **Бутерброд с маслом и сыром(сад).** ККал-196, Белки-6, Жиры-7, У/в-28

*Масло сливочное, Сыр, Хлеб пшеничный*

200 **Какао с молоком (сад)** ККал-93, Белки-3, Жиры-3, У/в-13

*Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко*

**Итого за Завтрак 1** ККал-476, Белки-14, Жиры-17, У/в-66

### Обед 3

60 **Салат "Степной" (сад)** ККал-67, Белки-2, Жиры-2, У/в-10

*Картофель, Морковь, Масло подсолнечное, Горошек зеленый консерв., Огурцы консервированные*

200 **Суп лапша со сметаной на к/б (сад)** ККал-226, Белки-8, Жиры-10, У/в-26

*Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Куры, Макаaronные изделия, Картофель, Сметана*

230 **Картофель тушеный с курицей(сад)** ККал-449, Белки-20, Жиры-22, У/в-41

*Куры, Масло сливочное, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное*

200 **Компот из сухофруктов(сад)** ККал-82, Белки-1, Жиры-1, У/в-21

*Сахар (песок), Сухофрукты*

50 **Хлеб ржано-пшеничный (сад)** ККал-91, Белки-3, Жиры-1, У/в-17

**Итого за Обед 3** ККал-915, Белки-34, Жиры-36, У/в-115

### Полдник 4

200 **Молоко кипяченое(сад)** ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9

28 **Печенье (сад)** ККал-212, Белки-9, Жиры-5, У/в-30

**Итого за Полдник 4** ККал-328, Белки-15, Жиры-12, У/в-39

### Ужин 5

60 **Салат "Свеколка"(сад)** ККал-49, Белки-1, Жиры-2, У/в-7

*Свекла, Масло подсолнечное*

200 **Каша гречневая. (сад).** ККал-167, Белки-5, Жиры-5, У/в-25

*Крупа гречневая, Масло сливочное, Сахар (песок)*

200 **Чай с сахаром(сад)** ККал-30, У/в-8

*Чай черный байховый, Сахар (песок)*

40 **Хлеб пшеничный (сад)** ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20

**Итого за Ужин 5** ККал-352, Белки-9, Жиры-8, У/в-60

**Итого за** ККал-2 070, Белки-72, Жиры-73, У/в-280



## Меню ДОУ (ясли) 17.04.2025г.

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

### Завтрак 1

150	<b>Каша "Дружба"(ясли)</b> <i>Крупа рисовая, Крупа пшеничная, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок)</i>	ККал-181, Белки-5, Жиры-6, У/в-26
30/5/4	<b>Бутерброд с маслом и сыром (ясли).</b> <i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный, Сыр</i>	ККал-148, Белки-4, Жиры-5, У/в-21
180	<b>Какао с молоком(ясли)</b> <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-100, Белки-3, Жиры-3, У/в-15

**Итого за Завтрак 1** ККал-429, Белки-12, Жиры-15, У/в-61

### Обед 3

50	<b>Салат "Степной"(ясли.)</b> <i>Картофель, Морковь, Масло подсолнечное, Горошек зеленый консерв., Огурцы консервированные</i>	ККал-54, Белки-1, Жиры-2, У/в-7
180	<b>Суп лапша со сметаной на к/б (ясли).</b> <i>Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Куры, Макароны изделия, Картофель, Сметана</i>	ККал-156, Белки-6, Жиры-7, У/в-16

### **Картофель**

200 **тушеный с курицей(ясли)** ККал-319, Белки-15, Жиры-20, У/в-19

### **Компот из сухофруктов(ясли)**

*Куры, Масло сливочное, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное*

180 **Хлеб ржано-пшеничный(ясли)** ККал-78, Белки-1, Жиры-1, У/в-20

### **Хлеб ржано-пшеничный(ясли)**

*Сахар (песок), Сухофрукты*

40 **Итого за Обед 3** ККал-679, Белки-26, Жиры-31, У/в-76

**Итого за Обед 3** ККал-679, Белки-26, Жиры-31, У/в-76

### Полдник 4

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

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

**Итого за Полдник 4** ККал-237, Белки-11, Жиры-8, У/в-28

### Ужин 5

50 **Салат "Свеколка"(ясли)** ККал-43, Белки-1, Жиры-1, У/в-7

### **Салат "Свеколка"(ясли)**

*Свекла, Масло подсолнечное*

150 **Каша гречневая (ясли).** ККал-130, Белки-4, Жиры-3, У/в-22

*Крупа гречневая, Масло сливочное, Сахар (песок)*

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

*Чай черный байховый, Сахар (песок)*

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

**Итого за Ужин 5** ККал-278, Белки-8, Жиры-5, У/в-51

**Итого за** ККал-1 623, Белки-57, Жиры-59, У/в-217