



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

## Меню ДОУ (ясли) 18.02.2025г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак 1</b>		
150	<b>Каша пшениная вязкая(ясли)</b> <i>Крупа пшениная, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-187, Белки-5, Жиры-8, У/в-24
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
<b>Итого за Завтрак 1</b>		
ККал-435, Белки-12, Жиры-16, У/в-60		
<b>Завтрак 2</b>		
200	<b>Сок фруктовый (ясли)</b>	ККал-96, У/в-24
<b>Итого за Завтрак 2</b>		
ККал-96, У/в-24		
<b>Обед 3</b>		
50	<b>Салат "Витаминный". (ясли)</b> <i>Капуста белокочанная, Масло подсолнечное</i>	ККал-20, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
180	<b>Рассольник домашний на к/б (ясли)</b> <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Масло подсолнечное, Куры, Крупа перловая, Соль Йодированная</i>	ККал-125, Белки-5, Жиры-6, У/в-11

70	<b>Котлета куриная (ясли)</b> <i>Куры, Лук репчатый, Яйцо, Масло подсолнечное, Хлеб пшеничный</i>	ККал-160, Белки-11, Жиры-13, У/в-1
130	<b>Макаронны отварные (Ясли)</b> <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Масло подсолнечное</i>	ККал-165, Белки-4, Жиры-5, У/в-25
180	<b>Компот из сухофруктов(ясли).</b> <i>Сахар (песок), Сухофрукты</i>	ККал-82, У/в-21
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный(ясли)</b>	ККал-72, Белки-3, У/в-14

**Итого за Обед 3** ККал-625, Белки-23, Жиры-26, У/в-74

### Полдник 4

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

50	<b>Салат из свежей моркови(ясли)</b> <i>Морковь, Масло подсолнечное</i>	ККал-22, Жиры-1, У/в-3
160/50	<b>Оладьи со сладким соусом (ясли).</b> <i>Яйцо, Сахар (песок), Мука пшеничная, Масло сливочное, Дрожжи сухие, Молоко, Масло подсолнечное, Кисель сухой</i>	ККал-314, Белки-8, Жиры-8, У/в-51
180	<b>Чай с сахаром(ясли)</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-27, У/в-7

**Итого за Ужин 5** ККал-363, Белки-9, Жиры-9, У/в-61

**Итого за** ККал-1 700, Белки-51, Жиры-57, У/в-244



## Меню ДОУ (сад) 18.05.2025г.

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

### Завтрак 1

200 **Каша пшениная вязкая(сад)** ККал-185, Белки-6, Жиры-7, У/в-25

*Крупа пшениная, Сахар (песок), Масло сливочное, 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-89, Белки-3, Жиры-3, У/в-12

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

**Итого за Завтрак 1** ККал-470, Белки-14, Жиры-17, У/в-64

### Завтрак 2

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

**Итого за Завтрак 2** ККал-96, У/в-24

### Обед 3

60 **Салат "Витаминный". (сад)** ККал-31, Белки-1, Жиры-2, У/в-2

*Капуста белокочанная, Масло подсолнечное*

200 **Рассольник домашний на к/б (сад)** ККал-172, Белки-7, Жиры-8, У/в-18

*Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Масло подсолнечное, Куры, Соль Йодированная, Крупа перловая*

80 **Котлета куриная (сад)** ККал-257, Белки-16, Жиры-19, У/в-6

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

150 **Макаронны отварные (Сад)** ККал-191, Белки-4, Жиры-6, У/в-29

*Макаронные изделия, Масло сливочное, 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-824, Белки-33, Жиры-37, У/в-94

### Полдник 4

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

40/30 **Хлеб пшеничный с повидлом (сад)** ККал-120, Белки-3, Жиры-1, У/в-24

*Хлеб пшеничный, Повидло*

**Итого за Полдник 4** ККал-236, Белки-9, Жиры-8, У/в-33

### Ужин 5

60 **Салат из свежей моркови(сад)** ККал-72, Белки-1, Жиры-5, У/в-6

*Морковь, Масло подсолнечное*

150/5 **Оладьи со сладким соусом (сад).** ККал-353, Белки-8, Жиры-8, У/в-61

*Яйцо, Сахар (песок), Мука пшеничная, Масло сливочное, Дрожжи сухие, Масло подсолнечное, Кисель сухой, Молоко*

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

*Чай черный байховый, Сахар (песок)*

**Итого за Ужин 5** ККал-455, Белки-9, Жиры-13, У/в-75

**Итого за** ККал-2 082, Белки-65, Жиры-75, У/в-290