

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



## Меню ДОУ (сад) 18.04.2025г.

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

### Завтрак 1

200	<b>Каша овсяная "геркулес" жидкая(сад)</b> <i>Геркулес, Сахар (песок), Масло сливочное, Молоко</i>	ККал-180, Белки-6, Жиры-8, У/в-22
40/6	<b>Бутерброд с маслом(сад).</b> <i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный</i>	ККал-173, Белки-4, Жиры-5, У/в-28
200	<b>Кофейный напиток(сад).</b> <i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-109, Белки-3, Жиры-4, У/в-16

**Итого за Завтрак 1** ККал-462, Белки-13, Жиры-16, У/в-66

### Завтрак 2

200	<b>Сок фруктовый (сад)</b>	ККал-96, У/в-24
-----	----------------------------	-----------------

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

### Обед 3

60	<b>Салат "Бурячок" (сад.)</b> <i>Горошек зеленый консерв., Свекла, Масло подсолнечное</i>	ККал-51, Белки-2, Жиры-1, У/в-9
200	<b>Рассольник домашний на к/б (сад)</b> <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Масло подсолнечное, Куры, Соль йодированная, Крупа перловая</i>	ККал-172, Белки-7, Жиры-8, У/в-18

230	<b>Капуста тушеная с курицей (сад)</b>	ККал-328, Белки-19, Жиры-22, У/в-14
-----	----------------------------------------	-------------------------------------

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

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

*Сахар (песок), Сухофрукты*

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

**Итого за Обед 3** ККал-724, Белки-32, Жиры-32, У/в-80

### Полдник 4

200	<b>Кисель (сад)</b>	ККал-182, У/в-12
-----	---------------------	------------------

*Концентрат киселя, Сахар (песок)*

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

**Итого за Полдник 4** ККал-393, Белки-9, Жиры-5, У/в-42

### Ужин 5

160	<b>Рыба под омлетом(сад)</b>	ККал-234, Белки-24, Жиры-13, У/в-6
-----	------------------------------	------------------------------------

*Масло сливочное, Масло подсолнечное, Яйцо, Мука пшеничная, Рыба, Молоко*

200	<b>Чай с сахаром(сад)</b>	ККал-30, У/в-8
-----	---------------------------	----------------

*Чай черный байховый, Сахар (песок)*

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

**Итого за Ужин 5** ККал-370, Белки-27, Жиры-14, У/в-34

**Итого за** ККал-2 045, Белки-81, Жиры-68, У/в-245

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



## Меню ДОУ (ясли) 18.04.2025г.

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

### Завтрак 1

	<b>Каша овсяная</b>	
150	<b>"геркулес" жидкая (ясли)</b>	ККал-161, Белки-5, Жиры-7, У/в-19
	<i>Геркулес, Сахар (песок), Масло сливочное, Молоко</i>	
30/6	<b>Бутерброд с маслом(ясли).</b>	ККал-133, Белки-3, Жиры-4, У/в-21
	<i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный</i>	
180	<b>Кофейный напиток (ясли).</b>	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
	<i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>	
<b>Итого за Завтрак 1</b>		ККал-380, Белки-11, Жиры-15, У/в-51

### Завтрак 2

150	<b>Сок фруктовый (ясли)</b>	ККал-96, У/в-24
-----	-----------------------------	-----------------

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

### Обед 3

50	<b>Салат "Бурячок"(ясли.)</b>	ККал-42, Белки-1, Жиры-2, У/в-5
	<i>Свекла, Масло подсолнечное, Горошек зеленый консерв.</i>	
180	<b>Рассольник домашний на к/б (ясли)</b>	ККал-125, Белки-5, Жиры-6, У/в-11

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

200	<b>Капуста тушеная с курицей (ясли)</b>	ККал-261, Белки-14, Жиры-17, У/в-12
-----	-----------------------------------------	-------------------------------------

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

180	<b>Компот из сухофруктов(ясли).</b>	ККал-82, У/в-21
-----	-------------------------------------	-----------------

*Сахар (песок), Сухофрукты*

40	<b>Хлеб ржано-пшеничный(ясли)</b>	ККал-72, Белки-3, У/в-14
----	-----------------------------------	--------------------------

**Итого за Обед 3** ККал-583, Белки-23, Жиры-26, У/в-63

### Полдник 4

180	<b>Кисель (ясли)</b>	ККал-110, У/в-11
-----	----------------------	------------------

*Концентрат киселя, Сахар (песок)*

28	<b>Печенье (ясли)</b>	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	<b>Рыба под омлетом(ясли.)</b>	ККал-212, Белки-21, Жиры-12, У/в-6
-----	--------------------------------	------------------------------------

*Масло сливочное, Масло подсолнечное, Яйцо, Мука пшеничная, Рыба, Молоко*

180	<b>Чай с сахаром(ясли)</b>	ККал-27, У/в-7
-----	----------------------------	----------------

*Чай черный байховый, Сахар (песок)*

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

**Итого за Ужин 5** ККал-317, Белки-23, Жиры-13, У/в-28

**Итого за** ККал-1 636, Белки-64, Жиры-57, У/в-199