



## Меню ДОУ (ясли) 19.03.2025г..

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак 1</u></b>		
150	<b>Каша "Нежность" (ясли)</b> <i>Крупа манная, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Геркулес</i>	ККал-185, Белки-6, Жиры-7, У/в-24
30/6	<b>Бутерброд с маслом (ясли).</b> <i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный</i>	ККал-133, Белки-3, Жиры-4, У/в-21
180	<b>Кофейный напиток (ясли).</b> <i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-82, Белки-3, Жиры-3, У/в-11
<b>Итого за Завтрак 1</b> ККал-400, Белки-12, Жиры-14, У/в-56		
<b><u>Обед 3</u></b>		
50	<b>Салат "Свеколка" (ясли)</b> <i>Свекла, Масло подсолнечное</i>	ККал-43, Белки-1, Жиры-1, У/в-7
180	<b>Суп гороховый на к/б со сметаной (ясли)</b> <i>Горох сухой, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Куры, Сметана</i>	ККал-145, Белки-6, Жиры-8, У/в-12
170/30	<b>Запеканка картофельная с курицей с томатным</b>	ККал-350, Белки-16, Жиры-21, У/в-24

## соусом (ясли)

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

180	<b>Компот из сухофруктов (ясли).</b> <i>Сахар (песок), Сухофрукты</i>	ККал-82, У/в-21
40	<b>Хлеб ржанопшеничный (ясли)</b>	ККал-72, Белки-3, У/в-14

**Итого за Обед 3** ККал-692, Белки-26, Жиры-30, У/в-78

## **Полдник 4**

180	<b>Кисель (ясли)</b> <i>Концентрат киселя, Сахар (песок)</i>	ККал-110, У/в-11
60	<b>Булочка домашняя (ясли)</b> <i>Мука пшеничная, Дрожжи сухие, Сахар (песок), Яйцо, Молоко, Масло подсолнечное, Масло сливочное</i>	ККал-196, Белки-6, Жиры-4, У/в-33

**Итого за Полдник 4** ККал-306, Белки-6, Жиры-4, У/в-44

## **Ужин 5**

190	<b>Рагу овощное (ясли)</b> <i>Картофель, Капуста белокачанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста, Масло подсолнечное</i>	ККал-125, Белки-3, Жиры-5, У/в-16
180	<b>Чай с сахаром (ясли)</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-27, У/в-7
30	<b>Хлеб пшеничный (ясли)</b>	ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15

**Итого за Ужин 5** ККал-230, Белки-5, Жиры-6, У/в-38

**Итого за** ККал-1 628, Белки-50, Жиры-55, У/в-216

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



## Меню ДОУ (сад) 19.03.2025г.

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

### Завтрак 1

200	<b>Каша "Нежность" (сад)</b> <i>Крупа манная, Масло сливочное, Сахар (песок), Геркулес, Молоко</i>	ККал-201, Белки-6, Жиры-8, У/в-26
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-484, Белки-14, Жиры-17, У/в-70

### Обед 3

60	<b>Салат "Свеколка" (сад)</b> <i>Свекла, Масло подсолнечное</i>	ККал-49, Белки-1, Жиры-2, У/в-7
200	<b>Суп гороховый на к/б со сметаной (сад)</b> <i>Горох сухой, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Куры, Сметана</i>	ККал-191, Белки-8, Жиры-10, У/в-17
200/3	<b>Запеканка картофельная с курицей с томатным соусом (сад)</b> <i>Картофель, Масло подсолнечное, Куры, Масло сливочное, Яйцо, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста</i>	ККал-417, Белки-19, Жиры-23, У/в-33

200 **Компот из сухофруктов (сад)**  
*Сахар (песок), Сухофрукты* 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-830, Белки-33, Жиры-37, У/в-95

### Полдник 4

200	<b>Кисель (сад)</b> <i>Концентрат киселя, Сахар (песок)</i>	ККал-182, У/в-12
70	<b>Булочка домашняя (сад)</b> <i>Мука пшеничная, Сахар (песок), Яйцо, Дрожжи сухие, Масло подсолнечное, Масло сливочное, Молоко</i>	ККал-198, Белки-5, Жиры-4, У/в-35

**Итого за Полдник 4** ККал-380, Белки-5, Жиры-4, У/в-47

### Ужин 5

210	<b>Рагу овощное (Сад)</b> <i>Картофель, Капуста белокачанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста, Масло подсолнечное</i>	ККал-162, Белки-5, Жиры-5, У/в-23
200	<b>Чай с сахаром (сад)</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-30, У/в-8
40	<b>Хлеб пшеничный (сад)</b>	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20

**Итого за Ужин 5** ККал-297, Белки-8, Жиры-7, У/в-51

**Итого за** ККал-1 991, Белки-59, Жиры-64, У/в-263