



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



## Меню ДОУ (ясли) 20.03.2025г.

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

### Завтрак 1

150	<b>Каша манная молочная(ясли)</b> <i>Крупа манная, Масло сливочное, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-207, Белки-5, Жиры-6, У/в-33
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-455, Белки-12, Жиры-15, У/в-69

### 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 "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>Борщ на к/б со сметаной (ясли)</b>	ККал-120, Белки-6, Жиры-7, У/в-8

*Капуста белокочанная, Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Томат-паста, Куры, Лавровый лист, Сметана*

200 **Ленивые голубцы с курицей (ясли)** ККал-260, Белки-12, Жиры-17, У/в-14

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

180 **Компот из сухофруктов(ясли)** ККал-78, Белки-1, Жиры-1, У/в-20

*Сахар (песок), Сухофрукты*

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

**Итого за Обед 3** ККал-584, Белки-23, Жиры-28, У/в-64

### 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  
*Свекла, Масло подсолнечное*

130 **Пюре картофельное(ясли)** ККал-156, Белки-4, Жиры-4, У/в-24  
*Картофель, Масло сливочное, Молоко*

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-304, Белки-7, Жиры-6, У/в-53

**Итого за** ККал-1 676, Белки-53, Жиры-58, У/в-238

