



## Меню ДОУ (сад) 21.01.2025г.

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

### Завтрак 1

200 **Каша пшеничная вязкая(сад)** ККал-185, Белки-6, Жиры-7, У/в-25  
*Крупа пшеничная, 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 "Свеколка"(сад)** ККал-49, Белки-1, Жиры-2, У/в-7  
*Свекла, Масло подсолнечное*

200 **Уха со сметаной (сад)** ККал-164, Белки-10, Жиры-5, У/в-18  
*Рыба., Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Крупа пшеничная, Сметана*

80 **Котлета куриная (сад)** ККал-257, Белки-16, Жиры-19, У/в-6  
*Куры, Лук репчатый, Яйцо, Масло подсолнечное, Хлеб пшеничный*

150 **Гороховое пюре (сад.)** ККал-116, Белки-4, Жиры-5, У/в-13  
*Горох сухой, Масло сливочное*

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-760, Белки-36, Жиры-33, У/в-83

### 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-2 017, Белки-68, Жиры-71, У/в-279



## Меню ДОУ (ясли) 21.01.2025г.

| Выход (г)   | Наименование блюда  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---|---|---|
| <b><u>Завтрак 1</u></b>                                       |   |   |
| 150   | <b>Каша пшениная вязкая(ясли)</b><br><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><br><i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный, Сыр</i>  | ККал-148, Белки-4, Жиры-5, У/в-21   |
| 180   | <b>Какао с молоком(ясли)</b><br><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><u>Завтрак 2</u></b>                                       |   |   |
| 200   | <b>Сок фруктовый (ясли)</b>   | ККал-96, У/в-24   |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> ККал-96, У/в-24                     |   |   |
| <b><u>Обед 3</u></b>  |   |   |
| 50  | <b>Салат "Свеколка"(ясли)</b><br><i>Свекла, Масло подсолнечное</i>  | ККал-20, Белки-1, У/в-4   |
| 180   | <b>Уха со сметаной (ясли)</b><br><i>Рыба., Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Крупа пшениная, Сметана</i> | ККал-126, Белки-8, Жиры-4, У/в-13   |

|   |  |                                    |
|---|--|------------------------------------|
| 70  | <b>Котлета куриная (ясли)</b><br><i>Куры, Лук репчатый, Яйцо, Масло подсолнечное, Хлеб тиеничный</i>   | ККал-160, Белки-11, Жиры-13, У/в-1 |
| 130   | <b>Гороховое пюре (ясли)</b><br><i>Горох сухой, Масло сливочное</i>  | ККал-116, Белки-4, Жиры-5, У/в-13  |
| 180   | <b>Компот из сухофруктов(ясли).</b><br><i>Сахар (песок), Сухофрукты</i>  | ККал-82, У/в-21                    |
| 40  | <b>Хлеб ржано-пшеничный(ясли)</b>  | ККал-72, Белки-3, У/в-14           |
| <b>Итого за Обед 3</b> ККал-576, Белки-27, Жиры-22, У/в-66  |  |                                    |
| <b><u>Полдник 4</u></b>                                     |  |                                    |
| 150   | <b>Молоко кипяченое(ясли)</b>  | ККал-87, Белки-4, Жиры-5, У/в-7    |
| 30/30   | <b>Хлеб пшеничный с повидлом (ясли)</b><br><i>Хлеб пшеничный, Повидло</i>  | ККал-94, Белки-2, Жиры-1, У/в-19   |
| <b>Итого за Полдник 4</b> ККал-181, Белки-7, Жиры-6, У/в-26 |  |                                    |
| <b><u>Ужин 5</u></b>  |  |                                    |
| 50  | <b>Салат из свежей моркови(ясли)</b><br><i>Морковь, Масло подсолнечное</i>   | ККал-22, Жиры-1, У/в-3             |
| 160/50  | <b>Оладьи со сладким соусом (ясли).</b><br><i>Яйцо, Сахар (песок), Мука тиеничная, 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><br><i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>  | ККал-27, У/в-7                     |
| <b>Итого за Ужин 5</b> ККал-363, Белки-9, Жиры-9, У/в-61    |  |                                    |
| <b>Итого за</b> ККал-1 651, Белки-54, Жиры-54, У/в-237      |  |                                    |