

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



Меню ДОУ (ясли) 21.03.2025г.

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

Завтрак 1

Каша овсяная

150 "геркулес" жидкая ККал-161, Белки-5, Жиры-7, У/в-19

(ясли)

Геркулес, Масло сливочное, Сахар (песок), Молоко

30/6 **Бутерброд с маслом(ясли).**

Масло сливочное, Хлеб пшеничный

ККал-133, Белки-3, Жиры-4, У/в-21

180 **Кофейный напиток (ясли).**

Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко

ККал-82, Белки-3, Жиры-3, У/в-11

Итого за Завтрак 1 ККал-376, Белки-11, Жиры-15, У/в-50

Обед 3

50 **Салат "Свеколка"(ясли)** ККал-43, Белки-1, Жиры-1, У/в-7

Свекла, Масло подсолнечное

Суп картофельный с

180 **клецками на к/б со сметаной (ясли)** ККал-215, Белки-8, Жиры-8, У/в-27

Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Куры, Мука пшеничная, Яйцо, Сметана

70 **Гуляш из курицы (ясли)** ККал-152, Белки-8, Жиры-11, У/в-5

Куры, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное

130 **Рис отварной(ясли)** ККал-118, Белки-2, Жиры-2, У/в-21

Крупа рисовая, Масло сливочное

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

Сахар (песок), Сухофрукты

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

Итого за Обед 3 ККал-681, Белки-23, Жиры-23, У/в-95

Полдник 4

180 **Кисель (ясли)** ККал-110, У/в-11

Концентрат киселя, Сахар (песок)

30/30 **Хлеб пшеничный с повидлом (ясли)** ККал-94, Белки-2, Жиры-1, У/в-19

Хлеб пшеничный, Повидло

Итого за Полдник 4 ККал-204, Белки-2, Жиры-1, У/в-30

Ужин 5

190 **Макаронник (Ясли)** ККал-196, Белки-6, Жиры-8, У/в-25

Макаронные изделия, Масло сливочное, Масло подсолнечное, Яйцо

180 **Чай с сахаром(ясли)** ККал-27, У/в-7

Чай черный байховый, Сахар (песок)

Итого за Ужин 5 ККал-222, Белки-6, Жиры-8, У/в-32

Итого за ККал-1 483, Белки-42, Жиры-46, У/в-207



Меню ДОУ (сад) 21.03.2025г.

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

Завтрак 1

	Каша овсяная	
200	"геркулес" <i>жидкая(сад)</i> <small>Геркулес, Масло сливочное, Сахар (песок), Молоко</small>	ККал-188, Белки-6, Жиры-9, У/в-22
40/6	Бутерброд с маслом(сад). <small>Масло сливочное, Хлеб пшеничный</small>	ККал-173, Белки-4, Жиры-5, У/в-28
200	Кофейный напиток(сад). <small>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</small>	ККал-109, Белки-3, Жиры-4, У/в-16

Итого за Завтрак 1 ККал-471, Белки-13, Жиры-17, У/в-65

Обед 3

	Салат "Свеколка"(сад) <small>Свекла, Масло подсолнечное</small>	ККал-49, Белки-1, Жиры-2, У/в-7
200	Суп картофельный с клецками на к/б со сметаной (сад) <small>Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Куры, Мука пшеничная, Яйцо, Сметана</small>	ККал-248, Белки-10, Жиры-9, У/в-31
80	Гуляш из курицы(сад) <small>Куры, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное</small>	ККал-247, Белки-15, Жиры-18, У/в-6

	150 Рис отварной(сад) <small>Крупа рисовая, Масло сливочное</small>	ККал-165, Белки-3, Жиры-4, У/в-29
200	Компот из сухофруктов(сад) <small>Сахар (песок), Сухофрукты</small>	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-882, Белки-34, Жиры-35, У/в-111

Полдник 4

	200 Кисель (сад) <small>Концентрат киселя, Сахар (песок)</small>	ККал-182, У/в-12
40/30	Хлеб пшеничный с повидлом (сад) <small>Хлеб пшеничный, Повидло</small>	ККал-120, Белки-3, Жиры-1, У/в-24

Итого за Полдник 4 ККал-302, Белки-3, Жиры-1, У/в-36

Ужин 5

	200 Макаронник(Сад) <small>Макаронные изделия, Масло подсолнечное, Яйцо, Масло сливочное</small>	ККал-195, Белки-5, Жиры-6, У/в-29
200	Чай с сахаром(сад) <small>Чай черный байховый, Сахар (песок)</small>	ККал-30, У/в-8

Итого за Ужин 5 ККал-226, Белки-6, Жиры-6, У/в-37

Итого за ККал-1 881, Белки-56, Жиры-60, У/в-249