



## Меню ДОУ (сад) 22.04.2025г.

Выход (г)	Наименование блюда	зн. пен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

### Завтрак 1

200 **Каша пшениная вязкая(сад)** ККал-185, Белки-6, Жиры-7, У/в-25  
*Крупа пшениная, 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 **Кофейный напиток(сад).** ККал-109, Белки-3, Жиры-4, У/в-16  
*Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко*

**Итого за Завтрак 1** ККал-490, Белки-15, Жиры-18, У/в-68

### Завтрак 2

200 **Сок фруктовый (сад)** ККал-96, У/в-24

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

### Обед 3

60 **Салат "Стенной" (сад)** ККал-67, Белки-2, Жиры-2, У/в-10  
*Картофель, Морковь, Масло подсолнечное, Горошек зеленый консерв., Огурцы консервированные*

200 **Борщ на к/б со сметаной (сад)** ККал-161, Белки-8, Жиры-8, У/в-14  
*Капуста белокочанная, Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Томат-паста, Куры, Соль йодированная, Лавровый лист, Сметана*

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

150 **Капуста тушеная (сад)** ККал-91, Белки-4, Жиры-4, У/в-10  
*Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста*

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-748, Белки-34, Жиры-35, У/в-78

### 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

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-383, Белки-8, Жиры-8, У/в-69

**Итого за** ККал-1 954, Белки-65, Жиры-68, У/в-273



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

## Меню ДОУ (ясли) 22.04.2025г.

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

### Завтрак 1

150	<b>Каша пшениная вязкая(ясли)</b> <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> <i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный, Сыр</i>	ККал-148, Белки-4, Жиры-5, У/в-21
180	<b>Кофейный напиток (ясли).</b> <i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-12

**Итого за Завтрак 1** ККал-422, Белки-12, Жиры-16, У/в-57

### 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 "Стенной" (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*

70	<b>Комлета куриная (ясли)</b> <i>Куры, Лук репчатый, Яйцо, Масло подсолнечное, Хлеб пшеничный</i>	ККал-160, Белки-11, Жиры-13, У/в-1
130	<b>Капуста тушеная (ясли)</b> <i>Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста</i>	ККал-60, Белки-2, Жиры-4, У/в-5
180	<b>Компот из сухофруктов(ясли).</b> <i>Сахар (песок), Сухофрукты</i>	ККал-82, У/в-21
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный(ясли)</b>	ККал-72, Белки-3, У/в-14

**Итого за Обед 3** ККал-550, Белки-22, Жиры-26, У/в-56

### Полдник 4

150	<b>Молоко кипяченое(ясли)</b>	ККал-87, Белки-4, Жиры-5, У/в-7
30/30	<b>Хлеб пшеничный с повидлом (ясли)</b> <i>Хлеб пшеничный, Повидло</i>	ККал-94, Белки-2, Жиры-1, У/в-19

**Итого за Полдник 4** ККал-181, Белки-7, Жиры-6, У/в-26

### Ужин 5

160/50	<b>Оладьи со сладким соусом (ясли).</b> <i>Яйцо, Сахар (песок), Мука пшеничная, 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> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-27, У/в-7

**Итого за Ужин 5** ККал-341, Белки-8, Жиры-8, У/в-58

**Итого за** ККал-1 589, Белки-49, Жиры-57, У/в-220