

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



Меню ДОУ (сад) 24.03.2025г.

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

Завтрак 1

200 **Каша гречневая. (сад).** ККал-167, Белки-5, Жиры-5, У/в-25

Крута гречневая, Масло сливочное, Сахар (песок)

40/6/6 **Бутерброд с маслом и сыром(сад).** ККал-196, Белки-6, Жиры-7, У/в-28

Масло сливочное, Сыр, Хлеб пшеничный

200 **Чай с сахаром(сад)** ККал-30, У/в-8

Чай черный байховый, Сахар (песок)

Итого за Завтрак 1 ККал-393, Белки-11, Жиры-12, У/в-61

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 **Суп гороховый на к/б со сметаной (сад)** ККал-191, Белки-8, Жиры-10, У/в-17

Горох сухой, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Куры, Сметана

230 **Капуста тушеная с курицей (сад)** ККал-328, Белки-19, Жиры-22, У/в-14

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

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-741, Белки-32, Жиры-36, У/в-76

Полдник 4

200 **Кисель (сад)** ККал-182, У/в-12

Концентрат киселя, Сахар (песок)

28 **Печенье (сад)** ККал-212, Белки-9, Жиры-5, У/в-30

Итого за Полдник 4 ККал-393, Белки-9, Жиры-5, У/в-42

Ужин 5

200 **Вермишель молочная (Сад)** ККал-192, Белки-5, Жиры-7, У/в-27

Макаронные изделия, Сахар (песок), Масло сливочное, Молоко

200 **Какао с молоком (сад)** ККал-93, Белки-3, Жиры-3, У/в-13

Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко

40 **Хлеб пшеничный (сад)** ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20

Итого за Ужин 5 ККал-390, Белки-12, Жиры-12, У/в-60

Итого за ККал-2 013, Белки-64, Жиры-64, У/в-262

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



Меню ДОУ (ясли) 24.03.2025г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак 1		
150	Каша гречневая . (ясли). <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Сахар (песок)</i>	ККал-130, Белки-4, Жиры-3, У/в-22
30/5/4	Бутерброд с маслом и сыром (ясли). <i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный, Сыр</i>	ККал-148, Белки-4, Жиры-5, У/в-21
180	Чай с сахаром(ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-27, У/в-7
Итого за Завтрак 1		
Завтрак 2		
150	Сок фруктовый (ясли)	ККал-96, У/в-24
Итого за Завтрак 2		
Обед 3		
50	Салат "Свеколка"(ясли) <i>Свекла, Масло подсолнечное</i>	ККал-43, Белки-1, Жиры-1, У/в-7
180	Суп гороховый на к/б со сметаной (ясли) <i>Горох сухой, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Куры, Сметана</i>	ККал-145, Белки-6, Жиры-8, У/в-12

230 **Капуста тушеная с курицей (ясли)** ККал-261, Белки-14, Жиры-17, У/в-12
Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Масло подсолнечное, Томат-паста, Куры

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-603, Белки-24, Жиры-26, У/в-66

Полдник 4

180 **Кисель (ясли)** ККал-110, У/в-11
Концентрат киселя, Сахар (песок)

28 **Печенье (ясли)** ККал-150, Белки-7, Жиры-4, У/в-21

Итого за Полдник 4 ККал-260, Белки-7, Жиры-4, У/в-32

Ужин 5

150 **Вермишель молочная (Ясли)** ККал-147, Белки-4, Жиры-6, У/в-18
Макаронные изделия, Сахар (песок), Молоко, Масло сливочное

180 **Какао с молоком(ясли)** ККал-100, Белки-3, Жиры-3, У/в-15
Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко

30 **Хлеб пшеничный (ясли)** ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15

Итого за Ужин 5 ККал-326, Белки-10, Жиры-11, У/в-48

Итого за ККал-1 590, Белки-49, Жиры-48, У/в-221

