

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



Меню ДОУ (сад) 25.03.2025г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (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 **Бутерброд с маслом(сад).** ККал-173, Белки-4, Жиры-5, У/в-28

Масло сливочное, 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-468, Белки-13, Жиры-16, У/в-68

Обед 3

60 **Салат "Степной" (сад)** ККал-67, Белки-2, Жиры-2, У/в-10

Картофель, Морковь, Масло подсолнечное, Горошек зеленый консерв., Огурцы консервированные

200 **Щи на к/б (сад)** ККал-197, Белки-8, Жиры-9, У/в-19

Картофель, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Томат-паста, Куры

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** ККал-82, Белки-1, Жиры-1, У/в-21

сухофруктов(сад)

Сахар (песок), Сухофрукты

50 **Хлеб ржано-пшеничный (сад)** ККал-91, Белки-3, Жиры-1, У/в-17

Итого за Обед 3 ККал-810, Белки-34, Жиры-37, У/в-87

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-1 897, Белки-64, Жиры-69, У/в-257

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



Меню ДОУ (ясли) 25.03.2025г.

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак 1		
150	Каша пшениная вязкая(ясли) <i>Крупа пшениная, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-187, Белки-5, Жиры-8, У/в-24
30/6	Бутерброд с маслом(ясли). <i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный</i>	ККал-133, Белки-3, Жиры-4, У/в-21
180	Кофейный напиток (ясли). <i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-82, Белки-3, Жиры-3, У/в-11
Итого за Завтрак 1 ККал-403, Белки-11, Жиры-15, У/в-56		
Обед 3		
50	Салат "Стенной" (ясли). <i>Картофель, Морковь, Масло подсолнечное, Горошек зеленый консерв., Огурцы консервированные</i>	ККал-54, Белки-1, Жиры-2, У/в-7
180	Щи на к/б (ясли) <i>Картофель, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Томат-паста, Куры</i>	ККал-134, Белки-6, Жиры-7, У/в-10
70	Котлета куриная (ясли) <i>Куры, Лук репчатый, Яйцо, Масло подсолнечное, Хлеб пшеничный</i>	ККал-160, Белки-11, Жиры-13, У/в-1

130	Гороховое пюре (ясли) <i>Горох сухой, Масло сливочное</i>	ККал-116, Белки-4, Жиры-5, У/в-13
180	Компот из сухофруктов(ясли). <i>Сахар (песок), Сухофрукты</i>	ККал-82, У/в-21
40	Хлеб ржано-пшеничный(ясли)	ККал-72, Белки-3, У/в-14

Итого за Обед 3 ККал-619, Белки-25, Жиры-28, У/в-66

Полдник 4

150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-87, Белки-4, Жиры-5, У/в-7
30/30	Хлеб пшеничный с повидлом (ясли) <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	Оладьи со сладким соусом (ясли). <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	Чай с сахаром(ясли) <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-1 544, Белки-51, Жиры-57, У/в-206

