



Меню ДОУ (сад) 26.03.2025

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

Завтрак 1

200	Каша "Нежность" (сад) <i>Крупа манная, Масло сливочное, Сахар (песок), Геркулес, Молоко</i>	ККал-201, Белки-6, Жиры-8, У/в-26
40/6/6	Бутерброд с маслом и сыром (сад). <i>Масло сливочное, Сыр, Хлеб пшеничный</i>	ККал-196, Белки-6, Жиры-7, У/в-28
200	Какао с молоком (сад) <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-93, Белки-3, Жиры-3, У/в-13

Итого за Завтрак 1 ККал-490, Белки-15, Жиры-18, У/в-67

Завтрак 2

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

Итого за Завтрак 2 ККал-96, У/в-24

Обед 3

60	Салат "Бурячок" (сад.) <i>Горошек зеленый консерв., Свекла, Масло подсолнечное, Соль Йодированная</i>	ККал-51, Белки-2, Жиры-1, У/в-9
200	Уха со сметаной (сад) <i>Рыба, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Крупа рисовая, Сметана</i>	ККал-164, Белки-10, Жиры-5, У/в-18
80	Гуляш из курицы (сад) <i>Куры, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное</i>	ККал-247, Белки-15, Жиры-18, У/в-6

150	Пюре картофельное (сад) <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко</i>	ККал-202, Белки-5, Жиры-5, У/в-32
-----	---	-----------------------------------

200	Компот из сухофруктов (сад) <i>Сахар (песок), Сухофрукты</i>	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-837, Белки-37, Жиры-32, У/в-104

Полдник 4

200	Кисель (сад) <i>Концентрат киселя, Сахар (песок)</i>	ККал-182, У/в-12
-----	--	------------------

60	Ватрушка с повидлом (сад) <i>Мука пшеничная, Сахар (песок), Масло подсолнечное, Яйцо, Дрожжи сухие, Повидло, Масло сливочное, Молоко</i>	ККал-225, Белки-6, Жиры-4, У/в-40
----	--	-----------------------------------

Итого за Полдник 4 ККал-407, Белки-6, Жиры-4, У/в-52

Ужин 5

210	Рагу овощное (Сад) <i>Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста, Масло подсолнечное</i>	ККал-162, Белки-5, Жиры-5, У/в-23
-----	--	-----------------------------------

200	Чай с сахаром (сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-30, У/в-8
-----	---	----------------

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

Итого за Ужин 5 ККал-297, Белки-8, Жиры-7, У/в-51

Итого за ККал-2 127, Белки-65, Жиры-61, У/в-298

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



Меню ДОУ (ясли) 26.03.2025г.

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

Завтрак 1

150	Каша "Нежность"(ясли) <i>Крупа манная, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Геркулес</i>	ККал-185, Белки-6, Жиры-7, У/в-24
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	Какао с молоком(ясли) <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-100, Белки-3, Жиры-3, У/в-15

Итого за Завтрак 1 ККал-433, Белки-13, Жиры-16, У/в-60

Завтрак 2

150	Сок фруктовый (ясли)	ККал-96, У/в-24
-----	-----------------------------	-----------------

Итого за Завтрак 2 ККал-96, У/в-24

Обед 3

50	Салат "Бурячок"(ясли.) <i>Свекла, Масло подсолнечное, Горошек зеленый консерв.</i>	ККал-42, Белки-1, Жиры-2, У/в-5
180	Уха рыбная (ясли) <i>Рыба., Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Крупа рисовая, Сметана</i>	ККал-126, Белки-8, Жиры-4, У/в-13
70	Гуляш из курицы (ясли) <i>Куры, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло</i>	ККал-152, Белки-8, Жиры-11, У/в-5

подсолнечное

130	Пюре картофельное(ясли) <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко</i>	ККал-156, Белки-4, Жиры-4, У/в-24
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-630, Белки-24, Жиры-22, У/в-83

Полдник 4

180	Кисель (ясли) <i>Концентрат киселя, Сахар (песок)</i>	ККал-110, У/в-11
60	Ватрушка с повидлом (ясли) <i>Мука пшеничная, Сахар (песок), Масло подсолнечное, Яйцо, Дрожжи сухие, Повидло, Масло сливочное, Молоко</i>	ККал-200, Белки-6, Жиры-4, У/в-36

Итого за Полдник 4 ККал-310, Белки-6, Жиры-4, У/в-47

Ужин 5

190	Рагу овощное (ясли) <i>Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста, Масло подсолнечное</i>	ККал-125, Белки-3, Жиры-5, У/в-16
180	Чай с сахаром(ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-27, У/в-7
30	Хлеб пшеничный (ясли)	ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15

Итого за Ужин 5 ККал-230, Белки-5, Жиры-6, У/в-38

Итого за ККал-1 699, Белки-48, Жиры-47, У/в-251

