



Меню ДОУ (сад) 27.02.2025г.

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

Завтрак 1

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

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

Обед 3

	Салат из свежей моркови(сад)	ККал-72, Белки-1, Жиры-5, У/в-6
	<i>Морковь, Масло подсолнечное</i>	
200	Суп с фрикадельками со сметаной(сад)	ККал-155, Белки-7, Жиры-9, У/в-12
	<i>Куры, Картофель, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Морковь, Яйцо, Соль йодированная, Сметана</i>	
230	Голубцы ленивые с курицей (сад)	ККал-302, Белки-15, Жиры-17, У/в-21
	<i>Куры, Капуста белокочанная, Крупа рисовая, Томат-паста, Масло сливочное, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное</i>	

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-702, Белки-28, Жиры-33, У/в-77

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

180/3 **Пудинг из творога со сладким соусом (сад)** ККал-400, Белки-25, Жиры-21, У/в-27

Творог, Крупа манная, Яйцо, Сахар (песок), Масло сливочное, 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-430, Белки-26, Жиры-21, У/в-35

Итого за ККал-1 839, Белки-75, Жиры-78, У/в-210



Меню ДОУ (сад) 27.02.2025г.

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
	Каша овсяная	
200	"геркулес" жидкая(сад) <i>Геркулес, Масло сливочное, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-188, Белки-6, Жиры-9, У/в-22
40/6	Бутерброд с маслом(сад). <i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный</i>	ККал-173, Белки-4, Жиры-5, У/в-28
200	Кофейный напиток(сад). <i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-109, Белки-3, Жиры-4, У/в-16
Итого за Завтрак 1 ККал-471, Белки-13, Жиры-17, У/в-65		
<u>Обед 3</u>		
60	Салат из свежей моркови(сад) <i>Морковь, Масло подсолнечное</i>	ККал-72, Белки-1, Жиры-5, У/в-6
200	Суп с фрикадельками со сметаной(сад) <i>Куры, Картофель, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Морковь, Яйцо, Соль Йодированная, Сметана</i>	ККал-155, Белки-7, Жиры-9, У/в-12
230	Голубцы ленивые с курицей (сад) <i>Куры, Капуста белокочанная, Крупа рисовая, Томат-паста, Масло сливочное, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное</i>	ККал-302, Белки-15, Жиры-17, У/в-21

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-702, Белки-28, Жиры-33, У/в-77		
<u>Полдник 4</u>		
200	Молоко кипяченое(сад)	ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9
40/30	Хлеб пшеничный с повидлом (сад) <i>Хлеб пшеничный, Повидло</i>	ККал-120, Белки-3, Жиры-1, У/в-24
Итого за Полдник 4 ККал-236, Белки-9, Жиры-8, У/в-33		
<u>Ужин 5</u>		
180/30	Пудинг из творога со сладким соусом (сад) <i>Творог, Крупа манная, Яйцо, Сахар (песок), Масло сливочное, Масло подсолнечное, Кисель сухой, Молоко</i>	ККал-400, Белки-25, Жиры-21, У/в-27
200	Чай с сахаром(сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-30, У/в-8
Итого за Ужин 5 ККал-430, Белки-26, Жиры-21, У/в-35		
Итого за ККал-1 839, Белки-75, Жиры-78, У/в-210		