



Меню ДОУ (ясли) 27.03.2025г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак 1		
	Каша овсяная	
150	"геркулес" жидкая (ясли) <i>Геркулес, Сахар (песок)</i>	ККал-161, Белки-5, Жиры-7, У/в-19
30	Хлеб пшеничный (ясли)	ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15
180	Кофейный напиток (ясли). <i>Кофейный напиток, Сахар (песок)</i>	ККал-82, Белки-3, Жиры-3, У/в-11
Итого за Завтрак 1		
Обед 3		
50	Винегрет (ясли.) <i>Свекла, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Горошек зеленый консерв., Огурцы консервированные, Капуста квашенная</i>	ККал-92, Белки-3, Жиры-2, У/в-16
180	Суп лапша на к/б (ясли). <i>Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Куры, Макароны изделия, Картофель</i>	ККал-142, Белки-6, Жиры-6, У/в-16
200	Голубцы ленивые с курицей (ясли) <i>Куры, Капуста белокочанная, Крупа рисовая, Томат-паста,</i>	ККал-260, Белки-12, Жиры-17, У/в-14

	<i>Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное</i>	
180	Компот из сухофруктов(ясли) <i>Сахар (песок), Сухофрукты</i>	ККал-78, Белки-1, Жиры-1, У/в-20
40	Хлеб ржано-пшеничный(ясли)	ККал-72, Белки-3, У/в-14
Итого за Обед 3		
Полдник 4		
150	Напиток овсяный(ясли)	ККал-90, Белки-2, Жиры-3, У/в-13
28	Печенье (ясли)	ККал-150, Белки-7, Жиры-4, У/в-21
Итого за Полдник 4		
Ужин 5		
50	Салат "Свеколка"(ясли) <i>Свекла, Масло подсолнечное</i>	ККал-43, Белки-1, Жиры-1, У/в-7
130	Пюре картофельное(ясли) <i>картофель</i>	ККал-156, Белки-4, Жиры-4, У/в-24
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		
Итого за		
ККал-1 506, Белки-53, Жиры-52, У/в-207		

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



Меню ДОУ (сад) 27.03.2025г.

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

Завтрак 1

200	Каша овсяная "геркулес" жидкая(сад) <i>Геркулес, Сахар (песок)</i>	ККал-188, Белки-6, Жиры-9, У/в-22
40	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
200	Кофейный напиток(сад). <i>Кофейный напиток, Сахар (песок)</i>	ККал-109, Белки-3, Жиры-4, У/в-16

Итого за Завтрак 1 ККал-402, Белки-12, Жиры-14, У/в-57

Обед 3

60	Винегрет (сад) <i>Свекла, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Горошек зеленый консерв., Огурцы консервированные, Капуста квашенная</i>	ККал-98, Белки-3, Жиры-2, У/в-18
200	Суп лапша на к/б (сад) <i>Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Куры, Макаaronные изделия, Картофель</i>	ККал-189, Белки-7, Жиры-8, У/в-22
230	Голубцы ленивые с курицей (сад) <i>Куры, Капуста белокочанная, Крупа рисовая, Томат-паста, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное</i>	ККал-365, Белки-20, Жиры-22, У/в-22
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-826, Белки-35, Жиры-33, У/в-99

Полдник 4

200	Напиток овсяный(сад)	ККал-90, Белки-2, Жиры-3, У/в-13
28	Печенье (сад)	ККал-212, Белки-9, Жиры-5, У/в-30

Итого за Полдник 4 ККал-302, Белки-11, Жиры-8, У/в-43

Ужин 5

60	Салат "Свеколка"(сад) <i>Свекла, Масло подсолнечное</i>	ККал-49, Белки-1, Жиры-2, У/в-7
150	Пюре картофельное(сад) <i>картофель</i>	ККал-202, Белки-5, Жиры-5, У/в-32
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-387, Белки-9, Жиры-9, У/в-67

Итого за ККал-1 943, Белки-71, Жиры-67, У/в-263