

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



Меню ДОУ (ясли) 28.03.2025г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак 1		
190	Макаронник с сыром (Ясли) <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Сыр, Масло подсолнечное, Яйцо</i>	ККал-196, Белки-6, Жиры-8, У/в-25
30/6	Бутерброд с маслом(ясли). <i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный</i>	ККал-133, Белки-3, Жиры-4, У/в-21
180	Чай с сахаром(ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-27, У/в-7
Итого за Завтрак 1		
ККал-355, Белки-9, Жиры-12, У/в-53		
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	Суп с фрикадельками со сметаной (ясли) <i>Куры, Картофель, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Яйцо, Морковь, Соль йодированная, Сметана</i>	ККал-132, Белки-5, Жиры-7, У/в-10
70	Гуляш из курицы (ясли)	ККал-152, Белки-8, Жиры-11, У/в-5

Куры, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное

130	Рис отварной(ясли) <i>Крупа рисовая, Масло сливочное</i>	ККал-118, Белки-2, Жиры-2, У/в-21
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 ККал-594, Белки-21, Жиры-24, У/в-76

Полдник 4

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

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-1 536, Белки-42, Жиры-46, У/в-223

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



Меню ДОУ (сад) 28.03.2025г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
210	Макаронник с сыром (Сад) <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Сыр, Масло подсолнечное, Яйцо</i>	ККал-270, Белки-8, Жиры-10, У/в-36
40/6	Бутерброд с маслом(сад). <i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный</i>	ККал-173, Белки-4, Жиры-5, У/в-28
200	Чай с сахаром(сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-30, У/в-8
Итого за Завтрак 1		
ККал-474, Белки-12, Жиры-15, У/в-72		
<u>Завтрак 2</u>		
200	Сок фруктовый (сад)	ККал-96, У/в-24
Итого за Завтрак 2		
ККал-96, У/в-24		
<u>Обед 3</u>		
60	Салат "Бурячок" (сад.) <i>Горошек зеленый консерв., Свекла, Масло подсолнечное, Соль Йодированная</i>	ККал-51, Белки-2, Жиры-1, У/в-9
200	Суп с фрикадельками со сметаной(сад) <i>Куры, Картофель, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Морковь, Яйцо, Соль Йодированная, Сметана</i>	ККал-159, Белки-7, Жиры-9, У/в-13
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	Рис отварной(сад) <i>Крупа рисовая, Масло сливочное</i>	ККал-165, Белки-3, Жиры-4, У/в-29
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-795, Белки-31, Жиры-34, У/в-95		
<u>Полдник 4</u>		
200	Кисель (сад) <i>Концентрат киселя, Сахар (песок)</i>	ККал-182, У/в-12
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		
<u>Ужин 5</u>		
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-2 056, Белки-61, Жиры-61, У/в-283		