

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



Меню ДОУ (сад) 20.01.2025г.

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

Завтрак 1

200 **Каша гречневая.(сад)** ККал-186, Белки-5, Жиры-5, У/в-30
Крупа гречневая, Масло сливочное, Сахар (песок)

40/6 **Бутерброд с
маслом(сад).** ККал-173, Белки-4, Жиры-5, У/в-28
Масло сливочное, Хлеб пшеничный

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

Итого за Завтрак 1 ККал-390, Белки-9, Жиры-10, У/в-66

Завтрак 2

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

Итого за Завтрак 2 ККал-96, У/в-24

Обед 3

60 **Салат из свежей
моркови(сад)** ККал-72, Белки-1, Жиры-5, У/в-6
Морковь, Масло подсолнечное

200 **Борщ на к/б со
сметаной (сад)** ККал-151, Белки-7, Жиры-9, У/в-10
*Капуста белокочанная, Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло
подсолнечное, Томат-паста, Куры, Соль йодированная, Лавровый лист,
Сметана*

230 **Капуста тушеная с
курицей (сад)** ККал-322, Белки-19, Жиры-22, У/в-13
*Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Масло
подсолнечное, Томат-паста, Куры*

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-718, Белки-31, Жиры-38, У/в-67

Полдник 4

200 **Молоко
кипяченое(сад)** ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9

28 **Печенье (сад)** ККал-212, Белки-9, Жиры-5, У/в-30

Итого за Полдник 4 ККал-328, Белки-15, Жиры-12, У/в-39

Ужин 5

60 **Салат
"Свеколка"(сад)** ККал-49, Белки-1, Жиры-2, У/в-7
Свекла, Масло подсолнечное

200 **Вермишель молочная
(Сад)** ККал-192, Белки-5, Жиры-7, У/в-27
Макаронные изделия, Сахар (песок), Масло сливочное, Молоко

200 **Кофейный
напиток(сад).** ККал-109, Белки-3, Жиры-4, У/в-16
Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко

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

Итого за Ужин 5 ККал-456, Белки-13, Жиры-14, У/в-69

Итого за ККал-1 987, Белки-68, Жиры-73, У/в-265

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



Меню ДОУ (ясли) 20.01.2025г.

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

Завтрак 1

150	Каша гречневая. (ясли) <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Сахар (песок)</i>	ККал-151, Белки-4, Жиры-3, У/в-26
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-311, Белки-8, Жиры-7, У/в-53

Завтрак 2

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

Итого за Завтрак 2 ККал-96, У/в-24

Обед 3

50	Салат из свежей моркови (ясли) <i>Морковь, Масло подсолнечное</i>	ККал-22, Жиры-1, У/в-3
180	Борщ на к/б со сметаной (ясли)	ККал-120, Белки-6, Жиры-7, У/в-8

Капуста белокочанная, Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Томат-паста, Куры, Лавровый лист, Сметана

200	Капуста тушеная с курицей (ясли)	ККал-251, Белки-14, Жиры-17, У/в-10
-----	---	-------------------------------------

Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Масло подсолнечное, Томат-паста, Куры

180	Компот из сухофруктов (ясли).	ККал-82, У/в-21
-----	--------------------------------------	-----------------

Сахар (песок), Сухофрукты

40	Хлеб ржано-пшеничный (ясли)	ККал-72, Белки-3, У/в-14
----	------------------------------------	--------------------------

Итого за Обед 3 ККал-548, Белки-23, Жиры-26, У/в-56

Полдник 4

150	Молоко кипяченое (ясли)	ККал-87, Белки-4, Жиры-5, У/в-7
28	Печенье (ясли)	ККал-150, Белки-7, Жиры-4, У/в-21

Итого за Полдник 4 ККал-237, Белки-11, Жиры-8, У/в-28

Ужин 5

50	Салат "Свеколка" (ясли) <i>Свекла, Масло подсолнечное</i>	ККал-20, Белки-1, У/в-4
150	Вермишель молочная (Ясли) <i>Макаронные изделия, Сахар (песок), Молоко, Масло сливочное</i>	ККал-147, Белки-4, Жиры-6, У/в-18
180	Кофейный напиток (ясли). <i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-82, Белки-3, Жиры-3, У/в-11
30	Хлеб пшеничный (ясли)	ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15

Итого за Ужин 5 ККал-328, Белки-10, Жиры-10, У/в-48

Итого за ККал-1 520, Белки-51, Жиры-52, У/в-209

karlasovanada41@gmail.com