

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



## Меню ДОУ (сад) 22.01.2025г.

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

### Завтрак 1

200 **Каша "Нежность"(сад)** ККал-201, Белки-6, Жиры-8, У/в-26  
*Крупа манная, Масло сливочное, Сахар (песок), Геркулес, Молоко*

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

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

**Итого за Завтрак 1** ККал-484, Белки-14, Жиры-17, У/в-70

### 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 **Щи на к/б со сметаной(сад)** ККал-156, Белки-7, Жиры-9, У/в-11  
*Картофель, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Томат-паста, Куры, Сметана*

80 **Гуляш из курицы(сад)** ККал-247, Белки-15, Жиры-18, У/в-6

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

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

200 **Компот из сухофруктов(сад)** ККал-82, Белки-1, Жиры-1, У/в-21  
*Сахар (песок), Сухофрукты*

50 **Хлеб ржанопшеничный (сад)** ККал-91, Белки-3, Жиры-1, У/в-17

**Итого за Обед 3** ККал-851, Белки-33, Жиры-39, У/в-94

### Полдник 4

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

70 **Булочка с посыпкой (сад)** ККал-201, Белки-6, Жиры-4, У/в-35  
*Мука пшеничная, Сахар (песок), Яйцо, Молоко, Дрожжи сухие, Масло подсолнечное, Масло сливочное*

**Итого за Полдник 4** ККал-317, Белки-12, Жиры-10, У/в-45

### Ужин 5

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

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

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-2 044, Белки-66, Жиры-73, У/в-283

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



## Меню ДОУ (ясли) 22.01.2025г.

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

### Завтрак 1

150 **Каша "Нежность" (ясли)** ККал-185, Белки-6, Жиры-7, У/в-24

*Крупа манная, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Геркулес*

30/6 **Бутерброд с маслом (ясли).** ККал-133, Белки-3, Жиры-4, У/в-21

*Масло сливочное, Хлеб пшеничный*

180 **Кофейный напиток (ясли).** ККал-82, Белки-3, Жиры-3, У/в-11

*Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко*

**Итого за Завтрак 1** ККал-400, Белки-12, Жиры-14, У/в-56

### 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)** ККал-22, Жиры-1, У/в-3

*Морковь, Масло подсолнечное*

180 **Щи на к/б со сметаной (ясли)** ККал-134, Белки-6, Жиры-7, У/в-10

*Сметана, Картофель, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Томат-паста, Куры*

70 **Гуляш из курицы** ККал-152, Белки-8, Жиры-11, У/в-5

### (ясли)

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

130 **Пюре картофельное (ясли)** ККал-125, Белки-3, Жиры-5, У/в-17

*Картофель, Масло сливочное, Молоко*

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

*Сахар (песок), Сухофрукты*

40 **Хлеб ржанопшеничный (ясли)** ККал-72, Белки-3, У/в-14

**Итого за Обед 3** ККал-586, Белки-21, Жиры-24, У/в-70

### Полдник 4

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

60 **Булочка с посыпкой (ясли)** ККал-157, Белки-5, Жиры-3, У/в-27

*Мука пшеничная, Дрожжи сухие, Сахар (песок), Яйцо, Молоко, Масло подсолнечное, Масло сливочное*

**Итого за Полдник 4** ККал-244, Белки-9, Жиры-8, У/в-34

### Ужин 5

190 **Рагу овощное (ясли)** ККал-125, Белки-3, Жиры-5, У/в-16

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

180 **Чай с сахаром (ясли)** ККал-27, У/в-7

*Чай черный байховый, Сахар (песок)*

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-1 557, Белки-47, Жиры-53, У/в-222