

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



Меню ДОУ (ясли) 23.01.2025г.

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

Завтрак 1

Каша "Дружба"(ясли) ККал-181, Белки-5, Жиры-6, У/в-26

Крупа рисовая, Крупа пшеничная, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок)

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

Масло сливочное, Хлеб пшеничный

Какао с молоком(ясли) ККал-100, Белки-3, Жиры-3, У/в-15

Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко

Итого за Завтрак 1 ККал-414, Белки-11, Жиры-14, У/в-61

Завтрак 2

Сок фруктовый (ясли) ККал-96, У/в-24

Итого за Завтрак 2 ККал-96, У/в-24

Обед 3

Салат "Витаминный". (ясли) ККал-20, Белки-1, Жиры-1, У/в-2

Капуста белокочанная, Масло подсолнечное

Суп картофельный с клецками на к/б со сметаной (ясли) ККал-189, Белки-7, Жиры-8, У/в-21

Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Куры, Мука пшеничная, Яйцо, Сметана

Запеканка картофельная с курицей с томатным соусом (ясли) ККал-350, Белки-16, Жиры-21, У/в-24

Картофель, Масло подсолнечное, Масло сливочное, Яйцо, Лук репчатый, Морковь, Куры, Томат-паста

180 Компот из сухофруктов(ясли) ККал-78, Белки-1, Жиры-1, У/в-20

Сахар (песок), Сухофрукты

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

Итого за Обед 3 ККал-709, Белки-28, Жиры-31, У/в-80

Полдник 4

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

30/30 Хлеб пшеничный с повидлом (ясли) ККал-94, Белки-2, Жиры-1, У/в-19

Хлеб пшеничный, Повидло

Итого за Полдник 4 ККал-181, Белки-7, Жиры-6, У/в-26

Ужин 5

50 Салат из свежей моркови(ясли) ККал-22, Жиры-1, У/в-3

Морковь, Масло подсолнечное

190 Макаронник с сыром (Ясли) ККал-196, Белки-6, Жиры-8, У/в-25

Макаронные изделия, Масло сливочное, Сыр, Масло подсолнечное, Яйцо

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

Чай черный байховый, Сахар (песок)

Итого за Ужин 5 ККал-244, Белки-6, Жиры-9, У/в-35

Итого за ККал-1 643, Белки-53, Жиры-59, У/в-227

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

Меню ДОУ (сад) 23.01.2025г.

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

Завтрак 1

200 **Каша "Дружба"(сад)** ККал-187, Белки-5, Жиры-7, У/в-26
Крупа рисовая, Крупа пшеничная, Масло сливочное, Сахар (песок), Молоко

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

200 **Какао с молоком (сад)** ККал-89, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко

Итого за Завтрак 1 ККал-450, Белки-12, Жиры-15, У/в-65

Завтрак 2

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

Итого за Завтрак 2 ККал-96, У/в-24

Обед 3

60 **Салат "Витаминный". (сад)** ККал-31, Белки-1, Жиры-2, У/в-2
Капуста белокочанная, Масло подсолнечное

200 **Суп картофельный с клецками на к/б со сметаной (сад)** ККал-248, Белки-9, Жиры-10, У/в-29
Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Куры, Мука пшеничная, Яйцо, Сметана

Запеканка

200/3 **картофельная с курицей с томатным соусом (сад)** ККал-417, Белки-19, Жиры-23, У/в-33
Картофель, Масло подсолнечное, Куры, Масло сливочное, Яйцо, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста

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-870, Белки-34, Жиры-37, У/в-102

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

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

210 **Макаронник с сыром (Сад)** ККал-270, Белки-8, Жиры-10, У/в-36
Макаронные изделия, Масло сливочное, Сыр, Масло подсолнечное, Яйцо

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

Итого за Ужин 5 ККал-373, Белки-9, Жиры-15, У/в-50

Итого за ККал-2 024, Белки-64, Жиры-75, У/в-275