

Утверждаю
Заведующая МДОУ Детский сад № 71
/Вершина Е.А.
ад) 28.01.2020

Меню ДОУ (сад) 28.01.2025г.

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

Завтрак 1

200 Каша пшеничная
вязкая(сад) ККал-185, Белки-6, Жиры-7, У/в-25
Крупа пшеничная, Сахар (песок), Масло сливочное, Молоко

Крупа тшениная, Сахар (песок), Масло сливочное, Молоко

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

Масло сливочное. Хлеб тщиный

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

Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко

Итого за Завтрак 1 ККал-468, Белки-13, Жиры-16, У/в-68

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".** ККал-31, Белки-1, Жиры-2, У/в-2
(сад)

Капуста белокочанная, Масло подсолнечное

200 Уха со сметаной (сад) ККал-164, Белки-10, Жиры-5, У/в-18

Рыба., Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль
Йодированная, Крупа пшеничная, Сметана

80 **Котлета куриная (сад)** ККал-257, Белки-16, Жиры-19, У/в-6

Куры, Лук репчатый, Яйцо, Масло подсолнечное, Хлеб пшеничный

150 Гороховое пюре (сад.) ККал-116, Белки-4, Жиры-5, У/в-13

Горох сухой, Масло сливочное

200 Компот из
сухофруктов(сад)

Сахар (песок), Сухофрукты

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

Итого за Обед 3 ККал-741, Белки-35, Жиры-33, У/в-78

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 тшеничный, 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

**150/5 Оладьи со сладким
0 соусом (сад).** ККал-353, Белки-8, Жиры-8, У/в-61

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

200 Чай с сахаром(сад) ККал-30, У/В-8

Чай черный байховый, Сахар (песок)

Итого за Ужин 5 ККал-455, Белки-9, Жиры-13, У/в-75

Итого за ККал-1 996, Белки-66, Жиры-70, У/в-278



Меню ДОУ (ясли) 28.01.2025г.

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

Завтрак 1

150	Каша пшениная вязкая(ясли) <i>Крупа пшениная, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-187, Белки-5, Жиры-8, У/в-24
30/6	Бутерброд с маслом(ясли). <i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный</i>	ККал-133, Белки-3, Жиры-4, У/в-21
180	Кофейный напиток (ясли). <i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-82, Белки-3, Жиры-3, У/в-11

Итого за Завтрак 1 ККал-403, Белки-11, Жиры-15, 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 "Витаминный". (ясли) <i>Капуста белокочанная, Масло подсолнечное</i>	ККал-20, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
180	Уха со сметаной (ясли) <i>Рыба., Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Крупа пшениная, Сметана</i>	ККал-126, Белки-8, Жиры-4, У/в-13

70	Комлета куриная (ясли) <i>Куры, Лук репчатый, Яйца, Масло подсолнечное, Хлеб пшеничный</i>	ККал-160, Белки-11, Жиры-13, У/в-1
130	Гороховое пюре (ясли) <i>Горох сухой, Масло сливочное</i>	ККал-116, Белки-4, Жиры-5, У/в-13
180	Компот из сухофруктов(ясли). <i>Сахар (песок), Сухофрукты</i>	ККал-82, У/в-21
40	Хлеб ржано-пшеничный(ясли)	ККал-72, Белки-3, У/в-14

Итого за Обед 3 ККал-577, Белки-26, Жиры-23, У/в-64

Полдник 4

150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-87, Белки-4, Жиры-5, У/в-7
30/30	Хлеб пшеничный с повидлом (ясли) <i>Хлеб пшеничный, Повидло</i>	ККал-94, Белки-2, Жиры-1, У/в-19

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

Ужин 5

50	Салат из свежей моркови(ясли) <i>Морковь, Масло подсолнечное</i>	ККал-22, Жиры-1, У/в-3
160/50	Оладьи со сладким соусом (ясли). <i>Яйца, Сахар (песок), Мука пшеничная, Масло сливочное, Дрожжи сухие, Молоко, Масло подсолнечное, Кисель сухой</i>	ККал-314, Белки-8, Жиры-8, У/в-51
180	Чай с сахаром(ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-27, У/в-7

Итого за Ужин 5 ККал-363, Белки-9, Жиры-9, У/в-61

Итого за ККал-1 619, Белки-53, Жиры-54, У/в-230