

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



Меню ДОУ (сад) 29.01.2025г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. 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

40/6/6 **Бутерброд с маслом и сыром (сад).** ККал-196, Белки-6, Жиры-7, У/в-28
Масло сливочное, Сыр, 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-486, Белки-15, Жиры-18, 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 **Суп с фрикадельками со сметаной (сад)** ККал-155, Белки-7, Жиры-9, У/в-12
Куры, Картофель, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Морковь, Яйцо, Соль Йодированная, 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 ржано-пшеничный (сад)** ККал-91, Белки-3, Жиры-1, У/в-17

Итого за Обед 3 ККал-850, Белки-33, Жиры-39, У/в-95

Полдник 4

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

80 **Штоли (сад)** ККал-210, Белки-6, Жиры-4, У/в-36
Мука пшеничная, Сахар (песок), Масло сливочное, Масло подсолнечное, Яйца, Дрожжи сухие, Молоко

Итого за Полдник 4 ККал-326, Белки-11, Жиры-11, 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-2 055, Белки-66, Жиры-74, У/в-281

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



Меню ДОУ (ясли) 29.01.2025г.

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

- 30/5/4 **Бутерброд с маслом и сыром (ясли).** ККал-148, Белки-4, Жиры-5, У/в-21

Масло сливочное, Хлеб пшеничный, Сыр

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

Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко

Итого за Завтрак 1 ККал-433, Белки-13, Жиры-16, У/в-60

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 **Суп с фрикадельками со сметаной (ясли)** ККал-132, Белки-5, Жиры-7, У/в-10

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

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

Итого за Обед 3 ККал-585, Белки-20, Жиры-24, У/в-70

Полдник 4

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

- 70 **Штоли (ясли)** ККал-189, Белки-5, Жиры-4, У/в-32

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

Итого за Полдник 4 ККал-276, Белки-10, Жиры-9, У/в-39

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-1 620, Белки-48, Жиры-56, У/в-231