

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



Меню ДОУ (сад) 30.01.2025г.

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

Завтрак 1

	Каша овсяная	
200	"геркулес" жидкая(сад)	ККал-188, Белки-6, Жиры-9, У/в-22
	<i>Геркулес, Масло сливочное, Сахар (песок), Молоко</i>	
40/6	Бутерброд с маслом(сад).	ККал-173, Белки-4, Жиры-5, У/в-28
	<i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный</i>	
200	Кофейный напиток(сад).	ККал-109, Белки-3, Жиры-4, У/в-16
	<i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>	

Итого за Завтрак 1 ККал-471, Белки-13, Жиры-17, 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 "Свеколка"(сад)	ККал-49, Белки-1, Жиры-2, У/в-7
	<i>Свекла, Масло подсолнечное</i>	
200	Рассольник домашний на к/б (сад)	ККал-172, Белки-7, Жиры-8, У/в-18
	<i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Масло подсолнечное, Куры, Соль йодированная, Крупа перловая</i>	

230	Голубцы ленивые с курицей (сад)	ККал-302, Белки-15, Жиры-17, У/в-21
-----	--	-------------------------------------

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

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-696, Белки-28, Жиры-29, У/в-84

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

180/30	Пудинг из творога со 0 сладким соусом (сад)	ККал-400, Белки-25, Жиры-21, У/в-27
--------	--	-------------------------------------

Творог, Крупа манная, Яйцо, Сахар (песок), Масло сливочное, 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-502, Белки-27, Жиры-26, У/в-41

Итого за ККал-2 002, Белки-77, Жиры-79, У/в-248



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

Меню ДОУ (ясли) 30.01.2025г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
	Каша овсяная	
150	"геркулес" жидкая (ясли) <i>Геркулес, Масло сливочное, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-161, Белки-5, Жиры-7, У/в-19
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-376, Белки-11, Жиры-15, У/в-50
<u>Завтрак 2</u>		
200	Сок фруктовый (ясли)	ККал-96, У/в-24
Итого за Завтрак 2		ККал-96, У/в-24
<u>Обед 3</u>		
50	Салат "Свеколка"(ясли) <i>Свекла, Масло подсолнечное</i>	ККал-20, Белки-1, У/в-4
180	Рассольник домашний на к/б (ясли)	ККал-125, Белки-5, Жиры-6, У/в-11

Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Масло подсолнечное, Куры, Крупа перловая, Соль Йодированная

200	Голубцы ленивые с курицей (ясли) <i>Куры, Капуста белокочанная, Крупа рисовая, Томат-паста, Масло сливочное, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное</i>	ККал-260, Белки-12, Жиры-17, У/в-14
180	Компот из сухофруктов(ясли) <i>Сахар (песок), Сухофрукты</i>	ККал-78, Белки-1, Жиры-1, У/в-20
40	Хлеб ржанопшеничный(ясли)	ККал-72, Белки-3, У/в-14

Итого за Обед 3 ККал-554, Белки-22, Жиры-25, 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
150/40	Пудинг из творога со сладким соусом (ясли) <i>Творог, Крупа манная, Яйцо, Сахар (песок), Масло сливочное, Масло подсолнечное, Кисель сухой, Молоко</i>	ККал-247, Белки-15, Жиры-14, У/в-14
180	Чай с сахаром(ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-27, У/в-7

Итого за Ужин 5 ККал-295, Белки-16, Жиры-15, У/в-24

Итого за ККал-1 503, Белки-56, Жиры-60, У/в-187