

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



Меню ДОУ (сад) 04.02.2025г.

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

Завтрак 1

200 **Каша пшениная вязкая(сад)** ККал-185, Белки-6, Жиры-7, У/в-25
Крупа пшениная, Сахар (песок), Масло сливочное, 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-470, Белки-14, Жиры-17, У/в-64

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
Свекла, 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

80 **Котлета куриная (сад)** ККал-257, Белки-16, Жиры-19, У/в-6
Куры, Лук репчатый, Яйцо, Масло подсолнечное, Хлеб пшеничный

150 **Макароны отварные (Сад)** ККал-191, Белки-4, Жиры-6, У/в-29
Макаронные изделия, Масло сливочное, 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-918, Белки-35, Жиры-39, У/в-109

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

150/50 **Оладьи со сладким 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-2176, Белки-68, Жиры-77, У/в-305

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

Меню ДОУ (ясли) 04.02.2025г.

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

Завтрак 1

150 **Каша пшенная
вязкая(ясли)** ККал-187, Белки-5, Жиры-8, У/в-24

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

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-435, Белки-12, 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
"Свеколка"(ясли)** ККал-20, Белки-1, У/в-4

Свекла, Масло подсолнечное

180 **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*

70 **Котлета куриная
(ясли)** ККал-160, Белки-11, Жиры-13, У/в-1

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

130 **Макароны отварные
(Ясли)** ККал-165, Белки-4, Жиры-5, У/в-25

Макаронные изделия, Масло сливочное, Масло подсолнечное

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-688, Белки-25, Жиры-26, У/в-86

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

160/50 **Оладьи со сладким
соусом (ясли).** ККал-314, Белки-8, Жиры-8, У/в-51

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

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

Чай черный байховый, Сахар (песок)

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

Итого за ККал-1 763, Белки-53, Жиры-58, У/в-256