

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



## Меню ДОУ (сад) 05.02.2025г.

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

*Масло сливочное, Хлеб пшеничный*

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

*Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко*

**Итого за Завтрак 1** ККал-484, Белки-14, Жиры-17, У/в-70

### 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 **Борщ на к/б со сметаной (сад)** ККал-151, Белки-7, Жиры-9, У/в-10

*Капуста белокочанная, Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Томат-паста, Куры, Соль Йодированная, Лавровый лист, 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-846, Белки-33, Жиры-39, У/в-93

### Полдник 4

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

70 **Булочка домашняя (сад)** ККал-198, Белки-5, Жиры-4, У/в-35

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

**Итого за Полдник 4** ККал-314, Белки-11, Жиры-10, У/в-44

### 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-2 037, Белки-65, Жиры-73, У/в-282

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



## Меню ДОУ (ясли) 05.02.2025г.

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

### Завтрак 1

150	<b>Каша "Нежность"(ясли)</b> <i>Крупа манная, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Геркулес</i>	ККал-185, Белки-6, Жиры-7, У/в-24
30/6	<b>Бутерброд с маслом(ясли).</b> <i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный</i>	ККал-133, Белки-3, Жиры-4, У/в-21
180	<b>Кофейный напиток (ясли).</b> <i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-82, Белки-3, Жиры-3, У/в-11

**Итого за Завтрак 1** ККал-400, Белки-12, Жиры-14, У/в-56

### Завтрак 2

200	<b>Сок фруктовый (ясли)</b>	ККал-96, У/в-24
-----	-----------------------------	-----------------

**Итого за Завтрак 2** ККал-96, У/в-24

### Обед 3

50	<b>Салат из свежей моркови(ясли)</b> <i>Морковь, Масло подсолнечное</i>	ККал-22, Жиры-1, У/в-3
180	<b>Борщ на к/б со сметаной (ясли)</b> <i>Капуста белокочанная, Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Томат-паста, Куры, Лавровый лист, Сметана</i>	ККал-120, Белки-6, Жиры-7, У/в-8

70	<b>Гуляш из курицы (ясли)</b> <i>Куры, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное</i>	ККал-152, Белки-8, Жиры-11, У/в-5
----	--	-----------------------------------

130	<b>Пюре картофельное(ясли)</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко</i>	ККал-125, Белки-3, Жиры-5, У/в-17
-----	---	-----------------------------------

180	<b>Компот из сухофруктов(ясли).</b> <i>Сахар (песок), Сухофрукты</i>	ККал-82, У/в-21
-----	---	-----------------

40	<b>Хлеб ржанопшеничный(ясли)</b>	ККал-72, Белки-3, У/в-14
----	----------------------------------	--------------------------

**Итого за Обед 3** ККал-573, Белки-20, Жиры-24, У/в-68

### Полдник 4

150	<b>Молоко кипяченое(ясли)</b>	ККал-87, Белки-4, Жиры-5, У/в-7
60	<b>Булочка домашняя (ясли)</b> <i>Мука пшеничная, Дрожжи сухие, Сахар (песок), Яйцо, Молоко, Масло подсолнечное, Масло сливочное</i>	ККал-196, Белки-6, Жиры-4, У/в-33

**Итого за Полдник 4** ККал-283, Белки-10, Жиры-9, У/в-40

### Ужин 5

190	<b>Рагу овощное (ясли)</b> <i>Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста, Масло подсолнечное</i>	ККал-125, Белки-3, Жиры-5, У/в-16
180	<b>Чай с сахаром(ясли)</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-27, У/в-7
30	<b>Хлеб пшеничный (ясли)</b>	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-1 583, Белки-47, Жиры-54, У/в-226