



## Меню ДОУ (сад) 06.02.2025г.

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

### Завтрак 1

<b>Каша овсяная</b>		
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	Какао с молоком (сад)	ККал-89, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
<i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко</i>		

**Итого за Завтрак 1** ККал-451, Белки-13, Жиры-17, У/в-61

### 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". (сад)	ККал-31, Белки-1, Жиры-2, У/в-2
<i>Капуста белокочанная, 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>		

### Запеканка

200/3	картофельная с курицей с томатным соусом (сад)	ККал-417, Белки-19, Жиры-23, У/в-33
<i>Картофель, Масло подсолнечное, Куры, Масло сливочное, Яйцо, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста</i>		

200	Компот из сухофруктов(сад)	ККал-82, Белки-1, Жиры-1, У/в-21
<i>Сахар (песок), Сухофрукты</i>		

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

**Итого за Обед 3** ККал-794, Белки-32, Жиры-34, У/в-91

### 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
<i>Хлеб пшеничный, Повидло</i>		

**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
<i>Морковь, Масло подсолнечное</i>		

210	Макаронник с сыром (Сад)	ККал-270, Белки-8, Жиры-10, У/в-36
<i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Сыр, Масло подсолнечное, Яйцо</i>		

200	Чай с сахаром(сад)	ККал-30, У/в-8
<i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>		

**Итого за Ужин 5** ККал-373, Белки-9, Жиры-15, У/в-50

**Итого за** ККал-1 950, Белки-63, Жиры-74, У/в-260





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

## Меню ДОУ (ясли) 06.02.2025г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
	<b>Каша овсяная</b>	
150	<b>"геркулес" жидкая (ясли)</b> <i>Геркулес, Масло сливочное, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-161, Белки-5, Жиры-7, У/в-19
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>Какао с молоком(ясли)</b> <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-100, Белки-3, Жиры-3, У/в-15
<b>Итого за Завтрак 1</b> ККал-394, Белки-11, Жиры-15, У/в-54		
<u>Завтрак 2</u>		
200	<b>Сок фруктовый (ясли)</b>	ККал-96, У/в-24
<b>Итого за Завтрак 2</b> ККал-96, У/в-24		
<u>Обед 3</u>		
50	<b>Салат "Витаминный" (ясли)</b> <i>Капуста белокочанная, Масло подсолнечное</i>	ККал-20, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
180	<b>Рассольник домашний на к/б (ясли)</b>	ККал-125, Белки-5, Жиры-6, У/в-11

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

### Запеканка

170/30 **картофельная с курицей с томатным соусом (ясли)** ККал-350, Белки-16, Жиры-21, У/в-24

*Картофель, Масло подсолнечное, Масло сливочное, Яйцо, Лук репчатый, Морковь, Куры, Томат-паста*

180 **Компот из сухофруктов(ясли)** ККал-78, Белки-1, Жиры-1, У/в-20

*Сахар (песок), Сухофрукты*

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

**Итого за Обед 3** ККал-645, Белки-26, Жиры-29, У/в-71

### 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*

190 **Макаронник с сыром (Ясли)** ККал-196, Белки-6, Жиры-8, У/в-25

*Макаронные изделия, Масло сливочное, Сыр, Масло подсолнечное, Яйцо*

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

*Чай черный байховый, Сахар (песок)*

**Итого за Ужин 5** ККал-244, Белки-6, Жиры-9, У/в-35

**Итого за** ККал-1 560, Белки-50, Жиры-59, У/в-210

