

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

Меню ДОУ (сад) 12.02.2025г.

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 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 **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 **Каша гречневая (сад.)** ККал-160, Белки-5, Жиры-4, У/в-25
Крупа гречневая, Масло сливочное

- 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-804, Белки-33, Жиры-38, У/в-85

Полдник 4

- 200 **Молоко кипяченое(сад)** ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9
- 60 **Ватрушка с повидлом (сад)** ККал-225, Белки-6, Жиры-4, У/в-40
Мука пшеничная, Сахар (песок), Масло подсолнечное, Яйцо, Дрожжи сухие, Повидло, Масло сливочное, Молоко

Итого за Полдник 4 ККал-341, Белки-11, Жиры-11, У/в-49

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-2 024, Белки-67, Жиры-74, У/в-276

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



Меню ДОУ (ясли) 12.02.2025г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
150	Каша "Нежность" (ясли) <i>Крупа манная, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Геркулес</i>	ККал-185, Белки-6, Жиры-7, У/в-24
30/5/4	Бутерброд с маслом и сыром (ясли). <i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный, Сыр</i>	ККал-148, Белки-4, Жиры-5, У/в-21
180	Какао с молоком (ясли) <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-100, Белки-3, Жиры-3, У/в-15
Итого за Завтрак 1 ККал-433, Белки-13, Жиры-16, У/в-60		
<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 из свежей моркови (ясли) <i>Морковь, Масло подсолнечное</i>	ККал-22, Жиры-1, У/в-3
180	Борщ на к/б со сметаной (ясли)	ККал-120, Белки-6, Жиры-7, У/в-8

Капуста белокочанная, Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Томат-паста, Куры, Лавровый лист, Сметана

70	Гуляш из курицы (ясли) <i>Куры, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное</i>	ККал-152, Белки-8, Жиры-11, У/в-5
130	Каша гречневая (ясли) <i>Крупа гречневая, Масло сливочное</i>	ККал-136, Белки-4, Жиры-3, У/в-22
180	Компот из сухофруктов (ясли). <i>Сахар (песок), Сухофрукты</i>	ККал-82, У/в-21
40	Хлеб ржано-пшеничный (ясли)	ККал-72, Белки-3, У/в-14
Итого за Обед 3 ККал-585, Белки-22, Жиры-23, У/в-72		
<u>Полдник 4</u>		
150	Молоко кипяченое (ясли)	ККал-87, Белки-4, Жиры-5, У/в-7
60	Ватрушка с повидлом (ясли) <i>Мука пшеничная, Сахар (песок), Масло подсолнечное, Яйцо, Дрожжи сухие, Повидло, Масло сливочное, Молоко</i>	ККал-200, Белки-6, Жиры-4, У/в-36
Итого за Полдник 4 ККал-287, Белки-10, Жиры-8, У/в-43		
<u>Ужин 5</u>		
190	Рагу овощное (ясли) <i>Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста, Масло подсолнечное</i>	ККал-125, Белки-3, Жиры-5, У/в-16
180	Чай с сахаром (ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-27, У/в-7
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-1 631, Белки-50, Жиры-53, У/в-237		