

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



Меню ДОУ (сад) 14.02.2025г.

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

Завтрак 1

200	Каша манная молочная (сад) <i>Крупа манная, Масло сливочное, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-230, Белки-5, Жиры-7, У/в-37
40/6/6	Бутерброд с маслом и сыром(сад). <i>Масло сливочное, Сыр, Хлеб пшеничный</i>	ККал-196, Белки-6, Жиры-7, У/в-28
200	Какао с молоком (сад) <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-89, Белки-3, Жиры-3, У/в-12

Итого за Завтрак 1 ККал-515, Белки-14, Жиры-17, У/в-76

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) <i>Морковь, Масло подсолнечное</i>	ККал-72, Белки-1, Жиры-5, У/в-6
200	Щи на к/б со сметаной(сад) <i>Картофель, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Томат-паста, Куры, Сметана</i>	ККал-156, Белки-7, Жиры-9, У/в-11
230	Картофель тушеный с курицей(сад)	ККал-441, Белки-20, Жиры-22, У/в-39

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

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

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

Итого за Обед 3 ККал-843, Белки-32, Жиры-39, У/в-94

Полдник 4

200	Кисель (сад) <i>Концентрат киселя, Сахар (песок)</i>	ККал-130, У/в-13
-----	--	------------------

28	Печенье (сад)	ККал-212, Белки-9, Жиры-5, У/в-30
----	----------------------	-----------------------------------

Итого за Полдник 4 ККал-342, Белки-9, Жиры-5, У/в-43

Ужин 5

60	Салат "Витаминный" (сад) <i>Капуста белокочанная, Масло подсолнечное</i>	ККал-31, Белки-1, Жиры-2, У/в-2
----	--	---------------------------------

160	Рыба под омлетом(сад) <i>Масло сливочное, Масло подсолнечное, Яйцо, Мука пшеничная, Рыба, Молоко</i>	ККал-234, Белки-24, Жиры-13, У/в-6
-----	--	------------------------------------

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

40	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20
----	-----------------------------	-----------------------------------

Итого за Ужин 5 ККал-401, Белки-28, Жиры-16, У/в-36

Итого за ККал-2 196, Белки-83, Жиры-77, У/в-273



Меню ДОУ (ясли) 14.02.2025г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. пен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
150	Каша манная молочная(ясли) <i>Крупа манная, Масло сливочное, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-207, Белки-5, Жиры-6, У/в-33
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-455, Белки-12, Жиры-15, У/в-69		
<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	Щи на к/б со сметаной(ясли) <i>Сметана, Картофель, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Томат-паста, Куры</i>	ККал-134, Белки-6, Жиры-7, У/в-10

200	Картофель тушеный с курицей(ясли) <i>Куры, Масло сливочное, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное</i>	ККал-319, Белки-15, Жиры-20, У/в-19
180	Компот из сухофруктов(ясли) <i>Сахар (песок), Сухофрукты</i>	ККал-78, Белки-1, Жиры-1, У/в-20
40	Хлеб ржано-пшеничный(ясли)	ККал-72, Белки-3, У/в-14
Итого за Обед 3		ККал-624, Белки-26, Жиры-30, У/в-66
<u>Полдник 4</u>		
180	Кисель (ясли) <i>Концентрат киселя, Сахар (песок)</i>	ККал-110, У/в-11
28	Печенье (ясли)	ККал-150, Белки-7, Жиры-4, У/в-21
Итого за Полдник 4		ККал-260, Белки-7, Жиры-4, У/в-32
<u>Ужин 5</u>		
Салат		
50	"Витаминный". (ясли) <i>Капуста белокочанная, Масло подсолнечное</i>	ККал-20, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
150	Рыба под омлетом(ясли,) <i>Масло сливочное, Масло подсолнечное, Яйцо, Мука пшеничная, Рыба, Молоко</i>	ККал-212, Белки-21, Жиры-12, У/в-6
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-337, Белки-24, Жиры-14, У/в-29
Итого за		ККал-1 773, Белки-69, Жиры-62, У/в-220