

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



## Меню ДОУ (ясли) 25.02.2025г.

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

### Завтрак 1

150 **Каша "Нежность" (ясли)** ККал-185, Белки-6, Жиры-7, У/в-24  
*Крупа манная, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Геркулес*

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-433, Белки-13, Жиры-16, У/в-60

### Завтрак 2

150 **Сок фруктовый (ясли)** ККал-96, У/в-24

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

### Обед 3

50 **Салат "Витаминный" (ясли)** ККал-20, Белки-1, Жиры-1, У/в-2  
*Капуста белокочанная, Масло подсолнечное*

180 **Суп лапша со сметаной на к/б (ясли).** ККал-156, Белки-6, Жиры-7, У/в-16

*Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Куры, Макароны изделия, Картофель, Сметана*

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

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

180 **Компот из сухофруктов (ясли).** ККал-82, У/в-21  
*Сахар (песок), Сухофрукты*

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

**Итого за Обед 3** ККал-607, Белки-21, Жиры-24, У/в-75

### Полдник 4

150 **Молоко кипяченое (ясли)** ККал-87, Белки-4, Жиры-5, У/в-7

60 **Булочка домашняя (ясли)** ККал-196, Белки-6, Жиры-4, У/в-33  
*Мука пшеничная, Дрожжи сухие, Сахар (песок), Яйцо, Молоко, Масло подсолнечное, Масло сливочное*

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

### Ужин 5

190 **Рагу овощное (ясли)** ККал-125, Белки-3, Жиры-5, У/в-16  
*Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста, Масло подсолнечное*

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

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-1 650, Белки-49, Жиры-55, У/в-237

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



## Меню ДОУ (сад) 26.02.2025г.

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*

40/6/6 **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 "Витаминный" (сад)** ККал-31, Белки-1, Жиры-2, У/в-2  
*Капуста белокочанная, Масло подсолнечное*

200 **Суп лапша со сметаной на к/б (сад)** ККал-226, Белки-8, Жиры-10, У/в-26  
*Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Куры, Макароны изделия, Картофель, 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** ККал-202, Белки-5, Жиры-5, У/в-32

### **картофельное (сад)**

*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-880, Белки-34, Жиры-37, У/в-105

### 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-2 073, Белки-67, Жиры-71, У/в-291