



Меню ДОУ (ясли) 01.07.2025г.

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

Завтрак 1

150 **Каша пшениная вязкая(ясли)** ККал-187, Белки-5, Жиры-8, У/в-24

Крупа пшениная, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное

30/6 **Бутерброд с маслом(ясли).** ККал-133, Белки-3, Жиры-4, У/в-21

Масло сливочное, Хлеб пшеничный

180 **Какао с молоком(ясли)** ККал-85, Белки-3, Жиры-3, У/в-11

Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко

Итого за Завтрак 1 ККал-405, Белки-11, Жиры-15, У/в-56

Завтрак 2

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

Итого за Завтрак 2 ККал-96, У/в-24

Обед 3

180 **Щи на к/б (ясли)** ККал-134, Белки-6, Жиры-7, У/в-10

Картофель, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Томат-паста, Куры

70 **Тефтели куриные** ККал-169, Белки-13, Жиры-9, У/в-6

(ясли)

Куры, Крупа рисовая, Лук репчатый, Яйцо, Масло подсолнечное

130 **Гороховое пюре (ясли)** ККал-116, Белки-4, Жиры-5, У/в-13

Горох сухой, Масло сливочное

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-569, Белки-26, Жиры-23, У/в-64

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

160/50 **Оладьи со сладким соусом (ясли).** ККал-314, Белки-8, Жиры-8, У/в-51

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

180 **Чай с сахаром(ясли)** ККал-38, У/в-10

Чай черный байховый, Сахар (песок)

Итого за Ужин 5 ККал-352, Белки-8, Жиры-8, У/в-61

Итого за ККал-1 603, Белки-52, Жиры-53, У/в-231

Утверждаю

И.о. заведующей МДОУ Детский сад №71
/Карташова Н.А./

ДЕТСКИЙ
САД № 71

Меню ДОУ (сад) 01.07.2025г.

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

Завтрак 1

200 **Каша пшенная
вязкая(сад)** ККал-185, Белки-6, Жиры-7, У/в-25
Крупа пшенная, Сахар (песок), Масло сливочное, Молоко

40/5 **Бутерброд с
маслом(сад).** ККал-173, Белки-4, Жиры-5, У/в-28
Масло сливочное, Хлеб пшеничный

180 **Какао с молоком (сад)** ККал-100, Белки-4, Жиры-4, У/в-13
Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко

Итого за Завтрак 1 ККал-458, Белки-13, Жиры-16, У/в-65

Завтрак 2

200 **Сок фруктовый (сад)** ККал-96, У/в-24

Итого за Завтрак 2 ККал-96, У/в-24

Обед 3

200 **Щи на к/б (сад)** ККал-197, Белки-8, Жиры-9, У/в-19
*Картофель, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Морковь, Масло
подсолнечное, Соль йодированная, Томат-паста, Куры*

70 **Тефтели куриные
(сад)** ККал-263, Белки-16, Жиры-18, У/в-8
Куры, Крупа рисовая, Лук репчатый, Яйцо, Масло подсолнечное

150 **Гороховое пюре (сад.)** ККал-116, Белки-4, Жиры-5, У/в-13
Горох сухой, Масло сливочное

200 **Компот из** ККал-101, Белки-1, Жиры-1, У/в-26

сухофруктов(сад)

Сахар (песок), Сухофрукты

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

Итого за Обед 3 ККал-769, Белки-32, Жиры-35, У/в-84

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
Хлеб пшеничный, Повидло

Итого за Полдник 4 ККал-236, Белки-9, Жиры-8, У/в-33

Ужин 5

150/5 **Оладьи со сладким
0 соусом (сад).** ККал-353, Белки-8, Жиры-8, У/в-61

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

200 **Чай с сахаром(сад)** ККал-57, У/в-15

Чай черный байховый, Сахар (песок)

Итого за Ужин 5 ККал-409, Белки-8, Жиры-8, У/в-76

Итого за ККал-1 969, Белки-63, Жиры-67, У/в-283

