



Утверждаю

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

Меню ДОУ (сад) 02.07.2025г.

Выход (г)	Наименование блюда	зн. 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
- 40/5 **Бутерброд с**
маслом(сад). ККал-173, Белки-4, Жиры-5, У/в-28
Масло сливочное, Хлеб пшеничный
- 200 **Кофейный**
напиток(сад). ККал-175, Белки-6, Жиры-6, У/в-24
Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко

Итого за Завтрак 1 ККал-549, Белки-16, Жиры-19, У/в-78

Обед 3

- 60 **Салат**
"Витаминный". (сад) ККал-31, Белки-1, Жиры-2, У/в-2
Капуста белокочанная, Масло подсолнечное
- 200 **Свекольник на к/б**
(сад) ККал-130, Белки-6, Жиры-8, У/в-9
Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Томат-паста, Куры, Соль йодированная, Лавровый лист
- 70 **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**
картофельное(сад) ККал-214, Белки-5, Жиры-6, У/в-33
Картофель, Молоко, Масло сливочное

- 200 **Компот из**
сухофруктов(сад) ККал-101, Белки-1, Жиры-1, У/в-26
Сахар (песок), Сухофрукты

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

Итого за Обед 3 ККал-814, Белки-32, Жиры-35, У/в-95

Полдник 4

- 200 **Кисель (сад)** ККал-182, У/в-12
Концентрат киселя, Сахар (песок)
- 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-380, Белки-5, Жиры-4, У/в-47

Ужин 5

- 210 **Рагу овощное (Сад)** ККал-228, Белки-6, Жиры-7, У/в-34
Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста, Масло подсолнечное
- 200 **Чай с сахаром(сад)** ККал-57, У/в-15
Чай черный байховый, Сахар (песок)

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

Итого за Ужин 5 ККал-390, Белки-9, Жиры-8, У/в-69

Итого за ККал-2 132, Белки-63, Жиры-66, У/в-290



Меню ДОУ (ясли) 02.07.2025г.

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

Завтрак 1

150	Каша "Нежность"(ясли) <i>Крупа манная, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Геркулес</i>	ККал-185, Белки-6, Жиры-7, У/в-24
10/6	Бутерброд с маслом(ясли). <i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный</i>	ККал-133, Белки-3, Жиры-4, У/в-21
80	Кофейный напиток (ясли). <i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-12

Итого за Завтрак 1 ККал-404, Белки-12, Жиры-14, У/в-57

Обед 3

50	Салат "Витаминный". (ясли) <i>Капуста белокочанная, Масло подсолнечное</i>	ККал-38, Белки-1, Жиры-2, У/в-3
80	Свекольник на к/б (ясли) <i>Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Томат-паста, Куры, Лавровый лист</i>	ККал-109, Белки-5, Жиры-7, У/в-6
70	Гуляш из курицы	ККал-152, Белки-8, Жиры-11, У/в-5

(ясли)

Куры, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное

130	Пюре картофельное(ясли) <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное</i>	ККал-162, Белки-4, Жиры-5, У/в-24
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-611, Белки-22, Жиры-27, У/в-73

Полдник 4

180	Кисель (ясли) <i>Концентрат киселя, Сахар (песок)</i>	ККал-110, У/в-11
60	Булочка домашняя (ясли) <i>Мука пшеничная, Дрожжи сухие, Сахар (песок), Яйцо, Молоко, Масло подсолнечное, Масло сливочное</i>	ККал-196, Белки-6, Жиры-4, У/в-33

Итого за Полдник 4 ККал-306, Белки-6, Жиры-4, У/в-44

Ужин 5

190	Рагу овощное (ясли) <i>Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста, Масло подсолнечное</i>	ККал-224, Белки-6, Жиры-7, У/в-33
180	Чай с сахаром(ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-38, У/в-10
30	Хлеб пшеничный (ясли)	ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15

Итого за Ужин 5 ККал-340, Белки-8, Жиры-8, У/в-58

Итого за ККал-1 661, Белки-48, Жиры-53, У/в-232

