



Меню ДОУ (сад) 03.07.2025г.

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

Завтрак 1

	Каша овсяная	
200	"геркулес"	ККал-180, Белки-6, Жиры-8, У/в-22
	жидкая(сад)	
	Геркулес, 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-453, Белки-13, Жиры-16, У/в-63

Завтрак 2

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

Итого за Завтрак 2 ККал-96, У/в-24

Обед 3

200	Суп картофельный с клецками на к/б(сад)	ККал-231, Белки-9, Жиры-9, У/в-29
	Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Куры, Мука пшеничная, Яйцо	
230	Ленивые голубцы с курицей (сад)	ККал-424, Белки-17, Жиры-29, У/в-22
	Куры, Крупа рисовая, Томат-паста, Масло сливочное, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Капуста белокочанная	

200 **Компот из сухофруктов(сад)**

Сахар (песок), Сухофрукты

ККал-101, Белки-1, Жиры-1, У/в-26

40 **Хлеб ржано-пшеничный (сад)**

ККал-91, Белки-3, Жиры-1, У/в-17

Итого за Обед 3 ККал-847, Белки-31, Жиры-40, У/в-94

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

180/30	Пудинг из творога со сладким соусом (сад)	ККал-400, Белки-25, Жиры-21, У/в-27
	Творог, Крупа манная, Яйцо, Сахар (песок), Масло сливочное, 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-457, Белки-26, Жиры-21, У/в-42

Итого за ККал-2 089, Белки-79, Жиры-84, У/в-256



Меню ДОУ (ясли) 03.07.2025г.

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

Завтрак 1

	Каша овсяная	
150	"геркулес" жидкая (ясли)	ККал-161, Белки-5, Жиры-7, У/в-19
	<i>Геркулес, Сахар (песок), Масло сливочное, Молоко</i>	
30/6	Бутерброд с маслом(ясли).	ККал-133, Белки-3, Жиры-4, У/в-21
	<i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный</i>	
180	Какао с молоком(ясли)	ККал-85, Белки-3, Жиры-3, У/в-11
	<i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко</i>	

Итого за Завтрак 1 ККал-378, Белки-11, Жиры-15, У/в-50

Завтрак 2

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

Итого за Завтрак 2 ККал-96, У/в-24

Обед 3

180	Суп картофельный с клецками на к/б (ясли)	ККал-174, Белки-7, Жиры-7, У/в-21
	<i>Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Куры, Мука пшеничная, Яйцо</i>	

200	Ленивые голубцы с курицей (ясли)	ККал-260, Белки-12, Жиры-17, У/в-14
-----	---	-------------------------------------

Куры, Капуста белокочанная, Крупа рисовая, Томат-паста, Масло сливочное, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное

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-583, Белки-23, Жиры-25, У/в-69

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
	<i>Хлеб пшеничный, Повидло</i>	

Итого за Полдник 4 ККал-181, Белки-7, Жиры-6, У/в-26

Ужин 5

150/40	Пудинг из творога со сладким соусом (ясли)	ККал-247, Белки-15, Жиры-14, У/в-14
	<i>Творог, Крупа манная, Яйцо, Сахар (песок), Масло сливочное, Масло подсолнечное, Кисель сухой, Молоко</i>	

180	Чай с сахаром(ясли)	ККал-38, У/в-10
	<i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	

Итого за Ужин 5 ККал-285, Белки-16, Жиры-14, У/в-24

Итого за ККал-1 524, Белки-56, Жиры-59, У/в-193

