



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

Меню ДОУ (сад) 04.07.2025г.

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

Итого за Завтрак 1 ККал-578, Белки-15, Жиры-18, У/в-89

Обед 3

60	Салат "Витаминный". (сад) <i>Капуста белокочанная, Масло подсолнечное</i>	ККал-31, Белки-1, Жиры-2, У/в-2
200	Борщ на к/б со сметаной (сад) <i>Капуста белокочанная, Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Томат-паста, Куры, Соль йодированная, Лавровый лист, Сметана</i>	ККал-161, Белки-8, Жиры-8, У/в-14
70	Гуляш из курицы(сад) <i>Куры, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное</i>	ККал-247, Белки-15, Жиры-18, У/в-6
150	Макароны отварные (Сад)	ККал-191, Белки-4, Жиры-6, У/в-29

Макаронные изделия, Масло сливочное, Масло подсолнечное

200	Компот из сухофруктов(сад) <i>Сахар (песок), Сухофрукты</i>	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-822, Белки-33, Жиры-36, У/в-94

Полдник 4

200	Кисель (сад) <i>Концентрат киселя, Сахар (песок)</i>	ККал-182, У/в-12
28	Печенье (сад)	ККал-212, Белки-9, Жиры-5, У/в-30

Итого за Полдник 4 ККал-393, Белки-9, Жиры-5, У/в-42

Ужин 5

200	Каша гречневая. (сад). <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Сахар (песок)</i>	ККал-167, Белки-5, Жиры-5, У/в-25
200	Чай с сахаром(сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-57, У/в-15
30	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20

Итого за Ужин 5 ККал-329, Белки-8, Жиры-6, У/в-60

Итого за ККал-2 122, Белки-66, Жиры-66, У/в-285



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

Меню ДОУ (ясли) 04.07.2025г.

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

Завтрак 1

- 150 **Каша манная молочная(ясли)** ККал-207, Белки-5, Жиры-6, У/в-33
Крупа манная, Масло сливочное, Сахар (песок), Молоко
- 30/6 **Бутерброд с маслом(ясли).** ККал-133, Белки-3, Жиры-4, У/в-21
Масло сливочное, Хлеб пшеничный
- 180 **Кофейный напиток (ясли).** ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко

Итого за Завтрак 1 ККал-426, Белки-11, Жиры-13, У/в-66

Обед 3

- 50 **Салат "Витаминный". (ясли)** ККал-38, Белки-1, Жиры-2, У/в-3
Капуста белокочанная, Масло подсолнечное
- 180 **Борщ на к/б со сметаной (ясли)** ККал-121, Белки-6, Жиры-7, У/в-8
Капуста белокочанная, Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Томат-паста, Куры, Лавровый лист, 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 **Макаронны отварные (Ясли)** ККал-165, Белки-4, Жиры-5, У/в-25
Макаронные изделия, Масло сливочное, 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-625, Белки-23, Жиры-27, У/в-76

Полдник 4

- 180 **Кисель (ясли)** ККал-110, У/в-11
Концентрат киселя, Сахар (песок)
- 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

Ужин 5

- 150 **Каша гречневая . (ясли).** ККал-130, Белки-4, Жиры-3, У/в-22
Крупа гречневая, Масло сливочное, Сахар (песок)
- 180 **Чай с сахаром(ясли)** ККал-38, У/в-10
Чай черный байховый, Сахар (песок)
- 30 **Хлеб пшеничный (ясли)** ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15

Итого за Ужин 5 ККал-247, Белки-7, Жиры-4, У/в-47

Итого за ККал-1 558, Белки-47, Жиры-48, У/в-220