

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



Меню ДОУ (сад) 07.07.2025г.

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

Завтрак 1

- 200 **Каша гречневая. (сад).** ККал-167, Белки-5, Жиры-5, У/в-25
Крупа гречневая, Масло сливочное, Сахар (песок)
- 40/5 **Бутерброд с маслом(сад).** ККал-173, Белки-4, Жиры-5, У/в-28
Масло сливочное, Хлеб пшеничный
- 200 **Чай с сахаром(сад)** ККал-57, У/в-15
Чай черный байховый, Сахар (песок)

Итого за Завтрак 1 ККал-397, Белки-9, Жиры-10, У/в-68

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 гороховый на к/б (сад)** ККал-173, Белки-7, Жиры-8, У/в-17
Горох сухой, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Куры
- 230 **Плов из птицы(сад)** ККал-425, Белки-18, Жиры-22, У/в-38
Крупа рисовая, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Куры, Масло сливочное, Масло подсолнечное
- 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-821, Белки-31, Жиры-34, У/в-100

Полдник 4

- 200 **Кисель (сад)** ККал-182, У/в-12
Концентрат киселя, Сахар (песок)
- 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 **Вермишель молочная (Сад)** ККал-192, Белки-5, Жиры-7, У/в-27
Макаронные изделия, Сахар (песок), Масло сливочное, Молоко
- 200 **Кофейный напиток(сад).** ККал-175, Белки-6, Жиры-6, У/в-24
Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко

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

Итого за Ужин 5 ККал-472, Белки-14, Жиры-15, У/в-71

Итого за ККал-2 179, Белки-64, Жиры-64, У/в-304

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



Меню ДОУ (ясли) 07.07.2025г.

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

Завтрак 1

150 **Каша гречневая .**
(ясли). ККал-130, Белки-4, Жиры-3, У/в-22

Крупа гречневая, Масло сливочное, Сахар (песок)

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

Масло сливочное, Хлеб пшеничный

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

Чай черный байховый, Сахар (песок)

Итого за Завтрак 1 ККал-302, Белки-8, Жиры-7, У/в-53

Завтрак 2

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

Итого за Завтрак 2 ККал-96, У/в-24

Обед 3

Салат

50 **"Витаминный".**
(ясли) ККал-38, Белки-1, Жиры-2, У/в-3

Капуста белокочанная, Масло подсолнечное

180 **Суп гороховый на к/б** ККал-145, Белки-6, Жиры-8, У/в-12

(ясли)

Горох сухой, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Куры

200 **Плов из птицы**
(ясли) ККал-291, Белки-14, Жиры-19, У/в-16

Крупа рисовая, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Куры, 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-624, Белки-25, Жиры-30, У/в-65

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 **Вермишель**
молочная (Ясли) ККал-147, Белки-4, Жиры-6, У/в-18

Макаронные изделия, Сахар (песок), Молоко, Масло сливочное

180 **Кофейный напиток**
(ясли). ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-12

Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко

30 **Хлеб пшеничный**
(ясли) ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15

Итого за Ужин 5 ККал-312, Белки-10, Жиры-10, У/в-45

Итого за ККал-1 593, Белки-49, Жиры-51, У/в-219