

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

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

200 **Каша пшеничная** ККал-185, Белки-6, Жиры-7, У/в-25
вязкая(сад)

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

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

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

200 *Щи на к/б (сад)* ККал-197, Белки-8, Жиры-9, У/в-19

70 **Котлета**
куриная (сад) ККал-257, Белки-16, Жиры-19, У/в-6

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

200 **Компот из
сухофруктов(с ад)** 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-762, Белки-32, Жиры-35, У/в-82

200 **Молоко**
кипяченное(сад) ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9

40/30 пшеничный с ККал-120, Белки-3, Жиры-1, У/в-24
повидлом (сад)

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

**Олады со
150/50 сладким соусом** ККал-353, Белки-8, Жиры-8, У/в-61
(сад).

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

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

Итого за ККал-1 866, Белки-63, Жиры-67, У/в-257



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

Меню ДОУ (ясли) 08.07.2025г.

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

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 **Котлета куриная (ясли)** ККал-160, Белки-11, Жиры-13, У/в-1

Куры, Лук репчатый, Яйцо, Масло подсолнечное, Хлеб пшеничный

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

Горох сухой, Масло сливочное

180 **Компот из сухофруктов(ясли).**

Сахар (песок), Сухофрукты

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-560, Белки-25, Жиры-27, У/в-58

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-1 499, Белки-50, Жиры-56, У/в-201