



Завтрак 1

200 **Кофейный напиток(сад).** ККал-175, Белки-6, Жиры-6, У/в-24
Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко

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

Завтрак 2

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

Итого за Завтрак 2 ККал-96, У/в-24

Обед 3

Салат
60 **"Витаминный".** ККал-31, Белки-1, Жиры-2, У/в-2
(сад)
Капуста белокочанная, Масло подсолнечное

200 **Борщ на к/б со сметаной (сад)** ККал-161, Белки-8, Жиры-8, У/в-14

Капуста белокочанная, Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Томат-паста, Куры, Соль йодированная, Лавровый лист, Сметана

150 **Макаронны отварные**
(Сад) ККал-191, Белки-4, Жиры-6, У/в-29
Макаронные изделия, Масло сливочное, Масло подсолнечное

200 Компот из сухофруктов(сад)
Сахар (песок), Сухофрукты

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) ККал-182, У/В-12
Концентрат киселя, Сахар (песок)

80 Штоли (сад) ККал-210, Белки-6, Жиры-4, У/в-36
Мука пшеничная, Сахар (песок), Масло сливочное, Масло подсолнечное, Яйцо, Дрожжи сухие, Молоко

Итого за Полдник 4 ККал-391, Белки-6, Жиры-4, У/в-48

Ужсин 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-2 276, Белки-63, Жиры-67, У/в-324

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



Меню ДОУ (ясли) 09.07.2025г.

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

Завтрак 2

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

Итого за Завтрак 2 ККал-96, У/в-24

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 **Макаронные изделия 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)

70 **Штоли (ясли)** ККал-189, Белки-5, Жиры-4, У/в-32

Мука пшеничная, Сахар (песок), Молоко, Масло сливочное, Масло подсолнечное, Яйцо, Дрожжи сухие

Итого за Полдник 4 ККал-299, Белки-5, Жиры-4, У/в-43

Ужин 5

190 **Рагу овощное (ясли)** ККал-224, Белки-6, Жиры-7, У/в-33

Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста, Масло подсолнечное

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-340, Белки-8, Жиры-8, У/в-58

Итого за ККал-1 786, Белки-47, Жиры-52, У/в-266