

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

Меню ДОУ (сад) 10.07.2025г.

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

Завтрак 1

200 **Каша "Дружба"(сад)** ККал-261, Белки-8, Жиры-10, У/в-36

Крупа рисовая, Крупа пшеничная, Масло сливочное, Сахар (песок),
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-535, Белки-16, Жиры-18, У/в-77

Обед 3

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

Капуста белокочанная, Масло подсолнечное

200 **Суп лапша на к/б
(сад)** ККал-189, Белки-7, Жиры-8, У/в-22

Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль Йодированная,
Куры, Макароны изделия, Картофель

230 **Картофель тушеный
с курицей(сад)** ККал-449, Белки-20, Жиры-22, У/в-41

Куры, Масло сливочное, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Томат-
паста, 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-861, Белки-33, Жиры-34, У/в-108

Полдник 4

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

28 **Печенье (сад)** ККал-212, Белки-9, Жиры-5, У/в-30

Итого за Полдник 4 ККал-328, Белки-15, Жиры-12, У/в-39

Ужин 5

200 **Каша гречневая.
(сад).** ККал-167, Белки-5, Жиры-5, У/в-25

Крупа гречневая, Масло сливочное, Сахар (песок)

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-329, Белки-8, Жиры-6, У/в-60

Итого за ККал-2 052, Белки-71, Жиры-70, У/в-284



Меню ДОУ (ясли) 10.07.2025г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак 1		
150	Каша "Дружба"(ясли) <i>Крупа рисовая, Крупа пшениная, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок)</i>	ККал-242, Белки-8, Жиры-10, У/в-31
30/6	Бутерброд с маслом(ясли). <i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный</i>	ККал-133, Белки-3, Жиры-4, У/в-21
180	Какао с молоком(ясли) <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-85, Белки-3, Жиры-3, У/в-11
Итого за Завтрак 1		ККал-460, Белки-14, Жиры-17, У/в-63

Обед 3

50	Салат "Витаминный". (ясли) <i>Капуста белокочанная, Масло подсолнечное</i>	ККал-38, Белки-1, Жиры-2, У/в-3
180	Суп лапша на к/б (ясли). <i>Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Куры, Макароны изделия, Картофель</i>	ККал-142, Белки-6, Жиры-6, У/в-16

200	Картофель тушеный с курицей(ясли) <i>Куры, Масло сливочное, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное</i>	ККал-321, Белки-15, Жиры-20, У/в-19
180	Компот из сухофруктов(ясли) <i>Сахар (песок), Сухофрукты</i>	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-650, Белки-26, Жиры-30, У/в-72

Полдник 4

150	Молоко кипяченое(ясли)	ККал-87, Белки-4, Жиры-5, У/в-7
28	Печенье (ясли)	ККал-150, Белки-7, Жиры-4, У/в-21

Итого за Полдник 4 ККал-237, Белки-11, Жиры-8, У/в-28

Ужин 5

150	Каша гречневая . (ясли). <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Сахар (песок)</i>	ККал-130, Белки-4, Жиры-3, У/в-22
180	Чай с сахаром(ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-38, У/в-10
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-1 595, Белки-58, Жиры-58, У/в-210