



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

Меню ДОУ (сад) 11.07.2025г.

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

Завтрак 1

	Каша овсяная	
200	"геркулес"	ККал-180, Белки-6, Жиры-8, У/в-22
	жидкая(сад)	
	Геркулес, Сахар (песок), Масло сливочное, Молоко	
40/5	Бутерброд с	
	маслом(сад).	ККал-173, Белки-4, Жиры-5, У/в-28
	Масло сливочное, Хлеб пшеничный	
200	Кофейный	
	напиток(сад).	ККал-175, Белки-6, Жиры-6, У/в-24
	Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко	

Итого за Завтрак 1 ККал-527, Белки-15, Жиры-19, У/в-74

Завтрак 2

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

Итого за Завтрак 2 ККал-96, У/в-24

Обед 3

200	Свекольник на к/б со	
	сметаной (сад)	ККал-148, Белки-6, Жиры-9, У/в-10
	Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Томат-паста, Куры, Соль йодированная, Лавровый лист, Сметана	
230	Ленивые голубцы с	
	курицей (сад)	ККал-424, Белки-17, Жиры-29, У/в-22

Куры, Крупа рисовая, Томат-паста, Масло сливочное, Морковь, Лук
репчатый, Масло подсолнечное, Капуста белокочанная

200	Компот из	
	сухофруктов(сад)	ККал-101, Белки-1, Жиры-1, У/в-26
	Сахар (песок), Сухофрукты	
40	Хлеб ржано-	
	пшеничный (сад)	ККал-91, Белки-3, Жиры-1, У/в-17

Итого за Обед 3 ККал-764, Белки-28, Жиры-41, У/в-75

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

160	Рыба под	
	омлетом(сад)	ККал-234, Белки-24, Жиры-13, У/в-6
	Масло сливочное, Масло подсолнечное, Яйцо, Мука пшеничная, Рыба, Молоко	
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-396, Белки-27, Жиры-14, У/в-41

Итого за ККал-2 177, Белки-80, Жиры-79, У/в-257



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

Меню ДОУ (ясли) 11.07.2025г.

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

Завтрак 1

	Каша овсяная	
150	"геркулес" жидкая (ясли)	ККал-161, Белки-5, Жиры-7, У/в-19
	<i>Геркулес, Сахар (песок), Масло сливочное, Молоко</i>	
30/6	Бутерброд с маслом(ясли).	ККал-133, Белки-3, Жиры-4, У/в-21
	<i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный</i>	
180	Кофейный напиток (ясли).	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
	<i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>	

Итого за Завтрак 1 ККал-380, Белки-11, Жиры-15, У/в-51

Завтрак 2

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

Итого за Завтрак 2 ККал-96, У/в-24

Обед 3

180	Свекольник на к/б со сметаной (ясли)	ККал-109, Белки-5, Жиры-7, У/в-6
	<i>Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Томат-паста, Куры, Лавровый лист, Сметана</i>	

200	Ленивые голубцы с курицей (ясли)	ККал-260, Белки-12, Жиры-17, У/в-14
-----	---	-------------------------------------

Куры, Капуста белокочанная, Крупа рисовая, Томат-паста, Масло сливочное, Морковь, Лук репчатый, 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-519, Белки-21, Жиры-26, У/в-54

Полдник 4

180	Кисель (ясли)	ККал-110, У/в-11
	<i>Концентрат киселя, Сахар (песок)</i>	
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	Рыба под омлетом(ясли,).	ККал-215, Белки-21, Жиры-12, У/в-5
	<i>Масло подсолнечное, Масло сливочное, Яйцо, Мука пшеничная, Рыба., Молоко</i>	
180	Чай с сахаром(ясли)	ККал-38, У/в-10
	<i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	
30	Хлеб пшеничный (ясли)	ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15

Итого за Ужин 5 ККал-332, Белки-23, Жиры-13, У/в-30

Итого за ККал-1 586, Белки-62, Жиры-57, У/в-192