



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

## Меню ДОУ (ясли) 15.07.2025г.

| Выход<br>(г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>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

### 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 (ясли)** ККал-106, Белки-5, Жиры-6, У/в-8  
*Капуста белокочанная, Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло  
подсолнечное, Соль йодированная, Томат-паста, Куры, Лавровый  
лист*

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).** 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-570, Белки-25, Жиры-27, У/в-59

### 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-1 604, Белки-51, Жиры-57, У/в-226



## Меню ДОУ (сад) 15.07.2025г.

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

### Завтрак 1

|      |                                                                                                   |                                   |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 200  | <b>Каша пшениная вязкая(сад)</b><br><i>Крупа пшениная, Сахар (песок), Масло сливочное, Молоко</i> | ККал-185, Белки-6, Жиры-7, У/в-25 |
| 40/5 | <b>Бутерброд с маслом(сад).</b><br><i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный</i>                         | ККал-173, Белки-4, Жиры-5, У/в-28 |
| 180  | <b>Какао с молоком (сад)</b><br><i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко</i>                       | ККал-100, Белки-4, Жиры-4, У/в-13 |

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

### Завтрак 2

|     |                            |                 |
|-----|----------------------------|-----------------|
| 200 | <b>Сок фруктовый (сад)</b> | ККал-96, У/в-24 |
|-----|----------------------------|-----------------|

Итого за Завтрак 2 ККал-96, У/в-24

### Обед 3

|     |                                                                                                                                                                 |                                    |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| 60  | <b>Салат "Витаминный". (сад)</b><br><i>Капуста белокочанная, Масло подсолнечное</i>                                                                             | ККал-31, Белки-1, Жиры-2, У/в-2    |
| 200 | <b>Борщ на к/б (сад)</b><br><i>Капуста белокочанная, Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Томат-паста, Куры, Соль йодированная, Лавровый лист</i> | ККал-124, Белки-7, Жиры-7, У/в-10  |
| 70  | <b>Котлета куриная</b>                                                                                                                                          | ККал-257, Белки-16, Жиры-19, У/в-6 |

(сад)

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

|     |                              |                                   |
|-----|------------------------------|-----------------------------------|
| 150 | <b>Гороховое пюре (сад.)</b> | ККал-116, Белки-4, Жиры-5, У/в-13 |
|-----|------------------------------|-----------------------------------|

*Горох сухой, Масло сливочное*

|     |                                                                       |                                   |
|-----|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 200 | <b>Компот из сухофруктов(сад)</b><br><i>Сахар (песок), Сухофрукты</i> | ККал-101, Белки-1, Жиры-1, У/в-26 |
|-----|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|

|    |                                   |                                  |
|----|-----------------------------------|----------------------------------|
| 40 | <b>Хлеб ржано-пшеничный (сад)</b> | ККал-91, Белки-3, Жиры-1, У/в-17 |
|----|-----------------------------------|----------------------------------|

Итого за Обед 3 ККал-721, Белки-32, Жиры-34, У/в-75

### Полдник 4

|       |                                                                          |                                   |
|-------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 200   | <b>Молоко кипяченое(сад)</b>                                             | ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9  |
| 40/30 | <b>Хлеб пшеничный с повидлом (сад)</b><br><i>Хлеб пшеничный, Повидло</i> | ККал-120, Белки-3, Жиры-1, У/в-24 |

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

### Ужин 5

|       |                                                                                                                                                               |                                   |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 150/5 | <b>Оладьи со сладким соусом (сад).</b><br><i>Яйцо, Сахар (песок), Мука пшеничная, Масло сливочное, Дрожжи сухие, Масло подсолнечное, Кисель сухой, Молоко</i> | ККал-353, Белки-8, Жиры-8, У/в-61 |
| 200   | <b>Чай с сахаром(сад)</b><br><i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>                                                                                        | ККал-57, У/в-15                   |

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

Итого за ККал-1 921, Белки-62, Жиры-66, У/в-273