



Меню ДОУ (ясли) 16.07.2025г.

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

Завтрак 1

150 **Каша "Нежность" (ясли)** ККал-185, Белки-6, Жиры-7, У/в-24

Крупа манная, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Геркулес

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-403, Белки-12, Жиры-15, У/в-56

Обед 3

180 **Рассольник домашний на к/б (ясли)** ККал-125, Белки-5, Жиры-6, У/в-11

Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Масло подсолнечное, Куры, Крупа перловая, Соль йодированная

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 **Пюре картофельное (ясли)** ККал-162, Белки-4, Жиры-5, У/в-24

Картофель, Молоко, 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-589, Белки-21, Жиры-24, У/в-75

Полдник 4

150 **Молоко кипяченое (ясли)**

ККал-87, Белки-4, Жиры-5, У/в-7

60 **Булочка домашняя (ясли)**

ККал-196, Белки-6, Жиры-4, У/в-33

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

Итого за Полдник 4 ККал-283, Белки-10, Жиры-9, У/в-40

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-1 615, Белки-52, Жиры-55, У/в-229



Меню ДОУ (сад) 16.07.2025г.

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

Завтрак 1

200 **Каша**
"Нежность"(сад) ККал-201, Белки-6, Жиры-8, У/в-26

Крупа манная, Масло сливочное, Сахар (песок), Геркулес, 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-474, Белки-14, Жиры-17, У/в-67

Обед 3

200 **Рассольник домашний**
на к/б (сад) ККал-172, Белки-7, Жиры-8, У/в-18

Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Масло подсолнечное, Куры, Соль йодированная, Крупа перловая

70 **Гуляш из курицы(сад)** ККал-247, Белки-15, Жиры-18, У/в-6

Куры, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное

150 **Пюре**
картофельное(сад) ККал-214, Белки-5, Жиры-6, У/в-33

Картофель, Молоко, Масло сливочное

200 **Компот из**
сухофруктов(сад) ККал-101, Белки-1, Жиры-1, У/в-26

Сахар (песок), Сухофрукты

40 **Хлеб ржано-** ККал-91, Белки-3, Жиры-1, У/в-17

пшеничный (сад)

Итого за Обед 3 ККал-825, Белки-32, Жиры-33, У/в-101

Полдник 4

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

70 **Булочка домашняя**
(сад) ККал-198, Белки-5, Жиры-4, У/в-35

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

Итого за Полдник 4 ККал-314, Белки-11, Жиры-10, У/в-44

Ужин 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-2 003, Белки-66, Жиры-68, У/в-282