

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

Меню ДОУ (сад) 17.06.2025г.

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

Завтрак 1

200 **Каша пшенная
вязкая(сад)** ККал-185, Белки-6, Жиры-7, У/в-25

Крупа пшенная, 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-533, Белки-15, Жиры-18, У/в-77

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 (сад)** ККал-130, Белки-6, Жиры-8, У/в-9

*Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Томат-паста, Куры,
Соль йодированная, Лавровый лист*

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 **Макароны отварные
(Сад)** ККал-191, Белки-4, Жиры-6, У/в-29

Макаронные изделия, Масло сливочное, Масло подсолнечное

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-760, Белки-30, Жиры-34, У/в-88

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

160 **Омлет (сад)** ККал-193, Белки-11, Жиры-15, У/в-4

Яйцо, Масло сливочное, Масло подсолнечное, Мука пшеничная, 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-355, Белки-14, Жиры-16, У/в-39

Итого за ККал-2 071, Белки-75, Жиры-80, У/в-266



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
150	Каша пшенная вязкая(ясли) <i>Крупа пшенная, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-187, Белки-5, Жиры-8, У/в-24
30/6	Бутерброд с маслом(ясли). <i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный</i>	ККал-133, Белки-3, Жиры-4, У/в-21
180	Кофейный напиток (ясли). <i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-12

Итого за ККал-1 576, Белки-51, Жиры-61, У/в-208

Итого за ККал-1 576, Белки-51, Жиры-61, У/В-208

