

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



Меню ДОУ (сад) 18.06.2025г.

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
- 40/6/ **Бутерброд с маслом и**
сыром (сад). ККал-196, Белки-6, Жиры-7, У/в-28
Масло сливочное, Сыр, 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-497, Белки-15, Жиры-19, У/в-67

Обед 3

- 60 **Салат**
"Витаминный". (сад) ККал-31, Белки-1, Жиры-2, У/в-2
Капуста белокочанная, Масло подсолнечное
- 200 **Борщ на к/б со**
сметаной (сад) ККал-161, Белки-8, Жиры-8, У/в-14
Капуста белокочанная, Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Томат-паста, Куры, Соль йодированная, Лавровый лист, Сметана
- 70 **Тефтели куриные**
(сад) ККал-263, Белки-16, Жиры-18, У/в-8
Куры, Крупа рисовая, Лук репчатый, Яйцо, Масло подсолнечное
- 150 **Гороховое пюре (сад.)** ККал-116, Белки-4, Жиры-5, У/в-13
Горох сухой, Масло сливочное

- 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-33, Жиры-36, У/в-81

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

- 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-2 043, Белки-67, Жиры-68, У/в-259

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



Меню ДОУ (ясли) 18.06.2025г.

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

Завтрак 1

150	Каша "Нежность"(ясли) <i>Крупа манная, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Геркулес</i>	ККал-185, Белки-6, Жиры-7, У/в-24
30/5/4	Бутерброд с маслом и сыром (ясли). <i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный, Сыр</i>	ККал-148, Белки-4, Жиры-5, 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-418, Белки-13, Жиры-16, У/в-56

Обед 3

50	Салат "Витаминный". (ясли) <i>Капуста белокочанная, Масло подсолнечное</i>	ККал-38, Белки-1, Жиры-2, У/в-3
180	Борщ на к/б со сметаной (ясли) <i>Капуста белокочанная, Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Томат-паста, Куры, Лавровый лист, Сметана</i>	ККал-121, Белки-6, Жиры-7, У/в-8

70 **Тефтели куриные**
(ясли) ККал-169, Белки-13, Жиры-9, У/в-6
Куры, Крупа рисовая, Лук репчатый, Яйцо, Масло подсолнечное

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-594, Белки-27, Жиры-26, У/в-65

Полдник 4

180	Кисель (ясли) <i>Концентрат киселя, Сахар (песок)</i>	ККал-110, У/в-11
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

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-1 612, Белки-55, Жиры-53, У/в-212

