



Меню ДОУ (сад) 18.07.2025г.

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

Завтрак 1

200	Каша манная молочная (сад) <i>Крупа манная, Масло сливочное, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-230, Белки-5, Жиры-7, У/в-37
40/5	Бутерброд с маслом(сад). <i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный</i>	ККал-173, Белки-4, Жиры-5, У/в-28
180	Какао с молоком (сад) <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-100, Белки-4, Жиры-4, У/в-13

Итого за Завтрак 1 ККал-503, Белки-13, Жиры-16, У/в-77

Обед 3

200	Суп лапша на к/б (сад) <i>Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Куры, Макароны изделия, Картофель</i>	ККал-189, Белки-7, Жиры-8, У/в-22
230	Ленивые голубцы с курицей (сад) <i>Куры, Крупа рисовая, Томат-паста, Масло сливочное, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Капуста белокочанная</i>	ККал-424, Белки-17, Жиры-29, У/в-22
200	Компот из сухофруктов(сад) <i>Сахар (песок), Сухофрукты</i>	ККал-101, Белки-1, Жиры-1, У/в-26
40	Хлеб ржано-пшеничный (сад)	ККал-91, Белки-3, Жиры-1, У/в-17

Итого за Обед 3 ККал-805, Белки-29, Жиры-39, У/в-87

Полдник 4

200	Кисель (сад) <i>Концентрат киселя, Сахар (песок)</i>	ККал-182, У/в-12
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

200	Каша гречневая. (сад). <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Сахар (песок)</i>	ККал-167, Белки-5, Жиры-5, У/в-25
200	Чай с сахаром(сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-57, У/в-15
30	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20

Итого за Ужин 5 ККал-329, Белки-8, Жиры-6, У/в-60

Итого за ККал-2 030, Белки-60, Жиры-66, У/в-266

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



Меню ДОУ (ясли) 18.07.2025г.

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

Завтрак 1

150	Каша манная молочная(ясли) <i>Крупа манная, Масло сливочное, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-207, Белки-5, Жиры-6, У/в-33
30/6	Бутерброд с маслом(ясли). <i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный</i>	ККал-133, Белки-3, Жиры-4, 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-425, Белки-11, Жиры-14, У/в-65

Обед 3

180	Суп лапша на к/б (ясли). <i>Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Куры, Макаaronные изделия, Картофель</i>	ККал-142, Белки-6, Жиры-6, У/в-16
200	Ленивые голубцы с курицей (ясли) <i>Куры, Капуста белокочанная, Крупа рисовая, Томат-паста, Масло сливочное, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное</i>	ККал-260, Белки-12, Жиры-17, У/в-14
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-552, Белки-22, Жиры-24, У/в-64

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

150	Каша гречневая . (ясли). <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Сахар (песок)</i>	ККал-130, Белки-4, Жиры-3, У/в-22
180	Чай с сахаром(ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-38, У/в-10
30	Хлеб пшеничный (ясли)	ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15

Итого за Ужин 5 ККал-247, Белки-7, Жиры-4, У/в-47

Итого за ККал-1 484, Белки-46, Жиры-45, У/в-208