

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



Меню ДОУ (ясли) 20.06.2025г.

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
150	Каша манная молочная(ясли) <i>Крупа манная, Масло сливочное, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-207, Белки-5, Жиры-6, У/в-33
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-440, Белки-12, Жиры-15, У/в-65

Обед 3

50	Салат "Витаминный". (ясли) <i>Капуста белокочанная, Масло подсолнечное</i>	ККал-38, Белки-1, Жиры-2, У/в-3
180	Суп лапша со сметаной на к/б (ясли).	ККал-156, Белки-6, Жиры-7, У/в-16

Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Куры, Макароны изделия, Картофель, Сметана

200	Картофель тушеный с курицей(ясли) <i>Куры, Масло сливочное, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное</i>	ККал-321, Белки-15, Жиры-20, У/в-19
180	Компот из сухофруктов(ясли) <i>Сахар (песок), Сухофрукты</i>	ККал-78, Белки-1, Жиры-1, У/в-20
40	Хлеб ржано-пшеничный(ясли)	ККал-72, Белки-3, У/в-14

Итого за Обед 3 ККал-664, Белки-26, Жиры-31, У/в-73

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-1 611, Белки-52, Жиры-53, У/в-216



Меню ДОУ (сад) 20.06.2025г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. 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
40/6/6	Бутерброд с маслом и сыром(сад). <i>Масло сливочное, Сыр, Хлеб пшеничный</i>	ККал-196, Белки-6, Жиры-7, 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-526, Белки-15, Жиры-18, У/в-77

Обед 3

60	Салат "Витаминный". (сад) <i>Капуста белокочанная, Масло подсолнечное</i>	ККал-31, Белки-1, Жиры-2, У/в-2
200	Суп лапша со сметаной на к/б (сад) <i>Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Куры, Макароны изделия, Картофель, Сметана</i>	ККал-226, Белки-8, Жиры-10, У/в-26
230	Картофель тушеный с курицей(сад) <i>Куры, Масло сливочное, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное</i>	ККал-449, Белки-20, Жиры-22, У/в-41
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-898, Белки-33, Жиры-36, У/в-113

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-2 146, Белки-66, Жиры-65, У/в-292

