

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

Меню ДОУ (сад) 21.07.2025г.

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

Завтрак 1

200	Каши гречневая. (сад).	ККал-167, Белки-5, Жиры-5, У/в-25
<i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Сахар (песок)</i>		
40/5	Бутерброд с маслом(сад).	ККал-173, Белки-4, Жиры-5, У/в-28
<i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный</i>		
200	Чай с сахаром(сад)	ККал-57, У/в-15
<i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>		

Итого за Завтрак 1 ККал-397, Белки-9, Жиры-10, У/в-68

Завтрак 2

200	Сок фруктовый (сад)	ККал-96, У/в-24
-----	----------------------------	-----------------

Итого за Завтрак 2 ККал-96, У/в-24

Обед 3

60	Салат "Витаминный". (сад)	ККал-31, Белки-1, Жиры-2, У/в-2
<i>Капуста белокачанная, Масло подсолнечное</i>		
200	Суп гороховый на к/б (сад)	ККал-173, Белки-7, Жиры-8, У/в-17
<i>Горох сухой, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Кури</i>		
230	Плов из птицы(сад)	ККал-425, Белки-18, Жиры-22, У/в-38
<i>Крупа рисовая, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Кури, Масло сливочное, Масло</i>		

подсолнечное

200	Компот из сухофруктов(сад)	ККал-101, Белки-1, Жиры-1, У/в-26
<i>Сахар (песок), Сухофрукты</i>		
40	Хлеб ржано- пшеничный (сад)	ККал-91, Белки-3, Жиры-1, У/в-17

Итого за Обед 3 ККал-821, Белки-31, Жиры-34, У/в-100

Полдник 4

200	Кисель (сад)	ККал-182, У/в-12
<i>Концентрат киселя, Сахар (песок)</i>		
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	Вермишель молочная (Сад)	ККал-192, Белки-5, Жиры-7, У/в-27
<i>Макаронные изделия, Сахар (песок), Масло сливочное, Молоко</i>		
200	Кофейный напиток(сад).	ККал-175, Белки-6, Жиры-6, У/в-24
<i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>		
30	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20

Итого за Ужин 5 ККал-472, Белки-14, Жиры-15, У/в-71

Итого за ККал-2 179, Белки-64, Жиры-64, У/в-304



Меню ДОУ (ясли) 21.07.2025г.

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

Завтрак 1

150 **Каша гречневая . (ясли).** ККал-130, Белки-4, Жиры-3, У/в-22

Крупа гречневая, Масло сливочное, Сахар (песок)

30/6 **Бутерброд с маслом(ясли).** ККал-133, Белки-3, Жиры-4, У/в-21

Масло сливочное, Хлеб пшеничный

180 **Чай с сахаром(ясли)** ККал-38, У/в-10

Чай черный байховый, Сахар (песок)

Итого за Завтрак 1 ККал-302, Белки-8, Жиры-7, У/в-53

Завтрак 2

150 **Сок фруктовый (ясли)** ККал-96, У/в-24

Итого за Завтрак 2 ККал-96, У/в-24

Обед 3

Салат

50 **"Витаминный". (ясли)** ККал-38, Белки-1, Жиры-2, У/в-3

Капуста белокочанная, Масло подсолнечное

180 **Суп гороховый на к/б (ясли)** ККал-145, Белки-6, Жиры-8, У/в-12

Горох сухой, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Куры

200 **Плов из птицы (ясли)** ККал-291, Белки-14, Жиры-19, У/в-16

Крупа рисовая, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Куры, Масло сливочное, Масло подсолнечное

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-624, Белки-25, Жиры-30, У/в-65

Полдник 4

180 **Кисель (ясли)** ККал-110, У/в-11

Концентрат киселя, Сахар (песок)

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 **Вермишель молочная (Ясли)** ККал-147, Белки-4, Жиры-6, У/в-18

Макаронные изделия, Сахар (песок), Молоко, Масло сливочное

180 **Кофейный напиток (ясли).** ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-12

Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко

30 **Хлеб пшеничный (ясли)** ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15

Итого за Ужин 5 ККал-312, Белки-10, Жиры-10, У/в-45

Итого за ККал-1 593, Белки-49, Жиры-51, У/в-219