

Утверждено
Ч.о. заведующей МДОУ Детский сад №71
Карташова Н.А.



Меню ДОУ (ясли) 22.07.2025г.

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

Завтрак 1

- 150 **Каша пшениная вязкая(ясли)** ККал-187, Белки-5, Жиры-8, У/в-24
Крупа пшениная, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное
- 30/6 **Бутерброд с маслом(ясли).** ККал-133, Белки-3, Жиры-4, У/в-21
Масло сливочное, Хлеб пшеничный
- 180 **Какао с молоком(ясли)** ККал-85, Белки-3, Жиры-3, У/в-11
Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко

Итого за Завтрак 1 ККал-405, Белки-11, Жиры-15, У/в-56

Обед 3

- 180 **Борщ на к/б (ясли)** ККал-106, Белки-5, Жиры-6, У/в-8
Капуста белокочанная, Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Томат-паста, Куры, Лавровый лист
- 70 **Котлета куриная (ясли)** ККал-160, Белки-11, Жиры-13, У/в-1
Куры, Лук репчатый, Яйцо, Масло подсолнечное, Хлеб пшеничный
- 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-533, Белки-24, Жиры-25, У/в-56

Полдник 4

- 150 **Молоко кипяченое(ясли)** ККал-87, Белки-4, Жиры-5, У/в-7
- 30/30 **Хлеб пшеничный с повидлом (ясли)** ККал-94, Белки-2, Жиры-1, У/в-19
Хлеб пшеничный, Повидло

Итого за Полдник 4 ККал-181, Белки-7, Жиры-6, У/в-26

Ужин 5

- 160/50 **Оладьи со сладким соусом (ясли).** ККал-314, Белки-8, Жиры-8, У/в-51
Яйцо, Сахар (песок), Мука пшеничная, Масло сливочное, Дрожжи сухие, Молоко, Масло подсолнечное, Кисель сухой
- 180 **Чай с сахаром(ясли)** ККал-38, У/в-10
Чай черный байховый, Сахар (песок)

Итого за Ужин 5 ККал-352, Белки-8, Жиры-8, У/в-61

Итого за ККал-1 471, Белки-50, Жиры-55, У/в-199



Меню ДОУ (сад) 22.07.2025г.

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

Завтрак 1

- 200 **Каша пшениная вязкая(сад)** ККал-185, Белки-6, Жиры-7, У/в-25
Крупа пшениная, Сахар (песок), Масло сливочное, Молоко
- 40/5 **Бутерброд с маслом(сад).** ККал-173, Белки-4, Жиры-5, У/в-28
Масло сливочное, 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-458, Белки-13, Жиры-16, У/в-65

Обед 3

- 200 **Борщ на к/б (сад)** ККал-124, Белки-7, Жиры-7, У/в-10
Капуста белокочанная, Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Томат-паста, Куры, Соль йодированная, Лавровый лист
- 70 **Котлета куриная (сад)** ККал-257, Белки-16, Жиры-19, У/в-6
Куры, Лук репчатый, Яйцо, Масло подсолнечное, Хлеб пшеничный
- 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-689, Белки-31, Жиры-32, У/в-73

Полдник 4

- 200 **Молоко кипяченое(сад)** ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9
- 40/30 **Хлеб пшеничный с повидлом (сад)** ККал-120, Белки-3, Жиры-1, У/в-24
Хлеб пшеничный, Повидло

Итого за Полдник 4 ККал-236, Белки-9, Жиры-8, У/в-33

Ужин 5

- 150/5 **Оладьи со сладким соусом (сад).** ККал-353, Белки-8, Жиры-8, У/в-61
Яйцо, Сахар (песок), Мука пшеничная, Масло сливочное, Дрожжи сухие, Масло подсолнечное, Кисель сухой, Молоко
- 200 **Чай с сахаром(сад)** ККал-57, У/в-15
Чай черный байховый, Сахар (песок)

Итого за Ужин 5 ККал-409, Белки-8, Жиры-8, У/в-76

Итого за ККал-1 793, Белки-61, Жиры-64, У/в-247