



Итого за ККал-2 267, Белки-66, Жиры-72, У/в-307

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



Меню ДОУ (ясли) 23.06.2025г.

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
	<i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Сахар (песок)</i>	
30/5/4	Бутерброд с маслом и сыром (ясли).	ККал-148, Белки-4, Жиры-5, У/в-21
	<i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный, Сыр</i>	
180	Чай с сахаром(ясли)	ККал-38, У/в-10
	<i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	

Итого за Завтрак 1 ККал-317, Белки-9, Жиры-8, 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

50	Салат из квашеной капусты (ясли)	ККал-11, Белки-1, У/в-2
	<i>Масло подсолнечное, Капуста квашенная</i>	
180	Суп гороховый на к/б (ясли)	ККал-145, Белки-6, Жиры-8, У/в-12
	<i>Горох сухой, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло</i>	

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-597, Белки-25, Жиры-28, У/в-64

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-1 582, Белки-50, Жиры-50, У/в-218

