



Меню ДОУ (сад) 23.07.2025г.

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
40/5	Бутерброд с маслом(сад). <i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный</i>	ККал-173, Белки-4, Жиры-5, У/в-28
200	Кофейный напиток(сад). <i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-175, Белки-6, Жиры-6, У/в-24

Итого за Завтрак 1 ККал-578, Белки-15, Жиры-18, У/в-89

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) <i>Капуста белокочанная, Масло подсолнечное</i>	ККал-31, Белки-1, Жиры-2, У/в-2
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

70	Гуляш из курицы(сад) <i>Куры, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное</i>	ККал-247, Белки-15, Жиры-18, У/в-6
----	--	------------------------------------

150	Рис отварной(сад) <i>Крупа рисовая, Масло сливочное</i>	ККал-165, Белки-3, Жиры-4, У/в-29
-----	---	-----------------------------------

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-824, Белки-31, Жиры-34, У/в-102

Полдник 4

200	Кисель (сад) <i>Концентрат киселя, Сахар (песок)</i>	ККал-182, У/в-12
80	Штоли (сад) <i>Мука пшеничная, Сахар (песок), Масло сливочное, Масло подсолнечное, Яйцо, Дрожжи сухие, Молоко</i>	ККал-210, Белки-6, Жиры-4, У/в-36

Итого за Полдник 4 ККал-391, Белки-6, Жиры-4, У/в-48

Ужин 5

210	Рагу овощное (Сад) <i>Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста, Масло подсолнечное</i>	ККал-228, Белки-6, Жиры-7, У/в-34
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-390, Белки-9, Жиры-8, У/в-69

Итого за ККал-2 279, Белки-62, Жиры-64, У/в-332



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

Меню ДОУ (ясли) 23.07.2025г.

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

Завтрак 1

150 **Каша манная
молочная(ясли)** ККал-207, Белки-5, Жиры-6, У/в-33
Крупа манная, Масло сливочное, Сахар (песок), Молоко

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

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

Итого за Завтрак 1 ККал-426, Белки-11, Жиры-13, У/в-66

Завтрак 2

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

Итого за Завтрак 2 ККал-96, У/в-24

Обед 3

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

180 **Суп лапша на к/б
(ясли).** ККал-142, Белки-6, Жиры-6, У/в-16
*Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль йодированная,
Куры, Макаaronные изделия, Картофель*

70 **Гуляш из курицы
(ясли)** ККал-152, Белки-8, Жиры-11, У/в-5
*Куры, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло
подсолнечное*

130 **Рис отварной(ясли)** ККал-118, Белки-2, Жиры-2, У/в-21
Крупа рисовая, 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-599, Белки-21, Жиры-23, У/в-79

Полдник 4

180 **Кисель (ясли)** ККал-110, У/в-11
Концентрат киселя, Сахар (песок)

70 **Штоли (ясли)** ККал-189, Белки-5, Жиры-4, У/в-32
*Мука пшеничная, Сахар (песок), Молоко, Масло сливочное, Масло
подсолнечное, Яйцо, Дрожжи сухие*

Итого за Полдник 4 ККал-299, Белки-5, Жиры-4, У/в-43

Ужин 5

190 **Рагу овощное (ясли)** ККал-224, Белки-6, Жиры-7, У/в-33
*Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло
сливочное, Томат-паста, Масло подсолнечное*

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

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

Итого за Ужин 5 ККал-340, Белки-8, Жиры-8, У/в-58

Итого за ККал-1 760, Белки-46, Жиры-48, У/в-270