

Утверждаю
И.о. заведующей МДОУ Де
Парик
"Детский
сад № 71"
(сад) 24.06.20

Меню ДОУ (сад) 24.06.2025г.

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

Завтрак 1

200 **Каша пшенная**
вязкая(сад) ККал-185, Белки-6, Жиры-7, У/в-25

Крупа пшеничная, Сахар (песок), Масло сливочное, Молоко

40/6/6 Бутерброд с маслом и сыром(сад). ККал-196, Белки-6, Жиры-7, У/в-28

Масло сливочное, Сыр, 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-481, Белки-15, Жиры-18, У/в-65

Обед 3

200 *Щи на кв (сад)* ККал-197, Белки-8, Жиры-9, У/в-19

Картофель, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Томат-паста, Куры

70 Гуляш из курицы(сад) ККал-247, Белки-15, Жиры-18, У/в-6

Куры, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное

150 **Пюре**
картофельное(сад) ККал-214, Белки-5, Жиры-6, У/в-33

Картофель, Молоко, Масло сливочное

200 **Компот из
сухофруктов(сад)** ККал-101, Белки-1, Жиры-1, У/в-26

Сахар (песок), Сухофрукты

40 *Хлеб ржано-* ККал-91, Белки-3, Жиры-1, У/в-17

пшеничный (сад)

Итого за Обед 3 ККал-850, Белки-33, Жиры-35, У/в-102

Полдник 4

200 **Молоко**
кипяченое(сад) ККал-116, Белки-6, Жиры-6, У/в-9

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

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

210 **Макаронник с сыром**
(Сад) ККал-264, Белки-8, Жиры-9, У/в-36

ККал-264, Белки-8, Жиры-9, У/в-36

Макаронные изделия, Масло сливочное, Сыр, Масло подсолнечное, Яйца

200 Чай с сахаром(сад) ККал-57, У/В-15

ККал-57, У/в-15

Чай черный байховый, Сахар (песок)

Итого за Ужин 5 ККал-321, Белки-8, Жиры-9, У/в-51

Итого за ККал-1 888, Белки-65, Жиры-70, У/в-251

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



Меню ДОУ (ясли) 24.06.2025г.

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

Завтрак 1

150	Каша пшенная вязкая(ясли) <i>Крупа пшенная, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-187, Белки-5, Жиры-8, У/в-24
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-420, Белки-12, Жиры-16, У/в-56

Обед 3

180	Щи на к/б (ясли) <i>Картофель, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Томат-паста, Куры</i>	ККал-134, Белки-6, Жиры-7, У/в-10
70	Гуляш из курицы (ясли) <i>Куры, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное</i>	ККал-152, Белки-8, Жиры-11, У/в-5
130	Пюре картофельное(ясли) <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное</i>	ККал-162, Белки-4, Жиры-5, У/в-24

180 **Компот из
сухофруктов(ясли).**
Сахар (песок), Сухофрукты 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-598, Белки-22, Жиры-25, У/в-74

Полдник 4

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

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

Ужин 5

190	Макаронник с сыром (Ясли) <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Сыр, Масло подсолнечное, Яйцо</i> ККал-205, Белки-6, Жиры-9, У/в-25
180	Чай с сахаром(ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i> ККал-38, У/в-10

Итого за Ужин 5 ККал-242, Белки-6, Жиры-9, У/в-35

Итого за ККал-1 442, Белки-47, Жиры-55, У/в-191

