

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



Меню ДОУ (сад) 24.07.2025г.

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

Завтрак 1

- 200 **Каша "Дружба"(сад)** ККал-261, Белки-8, Жиры-10, У/в-36
Крупа рисовая, Крупа пшениная, Масло сливочное, Сахар (песок), 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-535, Белки-16, Жиры-18, У/в-77

Обед 3

- 200 **Щи на к/б со сметаной(сад)** ККал-160, Белки-7, Жиры-8, У/в-14
Картофель, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Томат-паста, Куры, Сметана
- 230 **Картофель тушеный с курицей(сад)** ККал-449, Белки-20, Жиры-22, У/в-41
Куры, Масло сливочное, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное
- 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-801, Белки-32, Жиры-32, У/в-98

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

- 210 **Макаронник с сыром (Сад)** ККал-264, Белки-8, Жиры-9, У/в-36
Макаронные изделия, Масло сливочное, Сыр, Масло подсолнечное, Яйцо
- 200 **Чай с сахаром(сад)** 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-1 892, Белки-64, Жиры-68, У/в-259

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



Меню ДОУ (ясли) 24.07.2025г.

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

Завтрак 1

150 **Каша "Дружба"(ясли)** ККал-242, Белки-8, Жиры-10, У/в-31

Крупа рисовая, Крупа пшениная, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок)

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-460, Белки-14, Жиры-17, У/в-63

Обед 3

180 **Щи на к/б со сметаной (ясли)** ККал-185, Белки-8, Жиры-7, У/в-20

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

200 **Картофель тушеный с курицей(ясли)** ККал-321, Белки-15, Жиры-20, У/в-19

Куры, Масло сливочное, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, 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-655, Белки-27, Жиры-29, 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)** 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

190 **Макаронник с сыром (Ясли)** ККал-205, Белки-6, Жиры-9, У/в-25

Макаронные изделия, Масло сливочное, Сыр, Масло подсолнечное, Яйцо

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

Чай черный байховый, Сахар (песок)

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

Итого за ККал-1 539, Белки-53, Жиры-60, У/в-198