



Меню ДОУ (сад) 25.06.2025г.

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

Завтрак 1

200 **Каша манная молочная (сад)** ККал-230, Белки-5, Жиры-7, У/в-37

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

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

Масло сливочное, Сыр, Хлеб пшеничный

200 **Кофейный напиток(сад).** ККал-175, Белки-6, Жиры-6, У/в-24

Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко

Итого за Завтрак 1 ККал-600, Белки-17, Жиры-20, 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)** ККал-31, Белки-1, Жиры-2, У/в-2

Капуста белокочанная, Масло подсолнечное

200 **Борщ на к/б со сметаной (сад)** ККал-161, Белки-8, Жиры-8, У/в-14

Капуста белокочанная, Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Томат-паста, Куры, Соль йодированная, Лавровый лист, Сметана

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-пшеничный (сад)** ККал-91, Белки-3, Жиры-1, У/в-17

Итого за Обед 3 ККал-845, Белки-34, Жиры-36, У/в-99

Полдник 4

200 **Кисель (сад)** ККал-182, У/в-12

Концентрат киселя, Сахар (песок)

28 **Печенье (сад)** ККал-212, Белки-9, Жиры-5, У/в-30

Итого за Полдник 4 ККал-393, Белки-9, Жиры-5, У/в-42

Ужин 5

210 **Рагу овощное (Сад)** ККал-228, Белки-6, Жиры-7, У/в-34

Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста, Масло подсолнечное

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

Чай черный байховый, Сахар (песок)

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-2 324, Белки-69, Жиры-69, У/в-323

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



Меню ДОУ (ясли) 25.06.2025г.

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

Завтрак 1

150	Каша манная молочная(ясли) <i>Крупа манная, Масло сливочное, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-207, Белки-5, Жиры-6, У/в-33
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	Кофейный напиток (ясли). <i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-12

Итого за Завтрак 1 ККал-441, Белки-12, Жиры-15, 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) <i>Капуста белокочанная, Масло подсолнечное</i>	ККал-38, Белки-1, Жиры-2, У/в-3
----	--	---------------------------------

180	Борщ на к/б со сметаной (ясли) <i>Капуста белокочанная, Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Томат-паста, Куры, Лавровый лист, Сметана</i>	ККал-121, Белки-6, Жиры-7, У/в-8
-----	---	----------------------------------

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). <i>Сахар (песок), Сухофрукты</i>	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-623, Белки-23, Жиры-27, У/в-75

Полдник 4

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

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

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

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-50, Жиры-53, У/в-255

