



Меню ДОУ (сад) 25.07.2025г.

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

Завтрак 1

Каша овсяная

200 "геркулес" ККал-180, Белки-6, Жиры-8, У/в-22

жидкая(сад)

Геркулес, Сахар (песок), Масло сливочное, Молоко

40/5 **Бутерброд с
маслом(сад).**

Масло сливочное, Хлеб пшеничный

200 **Кофейный
напиток(сад).**

Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко

Итого за Завтрак 1 ККал-527, Белки-15, Жиры-19, У/в-74

Завтрак 2

200 **Сок фруктовый (сад)** ККал-96, У/в-24

Итого за Завтрак 2 ККал-96, У/в-24

Обед 3

Рассольник

200 **домашний на к/б
(сад)** ККал-172, Белки-7, Жиры-8, У/в-18

Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные,
Масло подсолнечное, Куры, Соль йодированная, Крупа перловая

230 **Капуста тушеная с
курицей (сад)** ККал-328, Белки-19, Жиры-22, У/в-14

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

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-692, Белки-30, Жиры-31, У/в-76

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

200 **Каша гречневая.
(сад).** ККал-167, Белки-5, Жиры-5, У/в-25

Крупа гречневая, Масло сливочное, Сахар (песок)

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-329, Белки-8, Жиры-6, У/в-60

Итого за ККал-2 038, Белки-63, Жиры-61, У/в-276



Меню ДОУ (ясли) 25.07.2025г.

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

Завтрак 1

	Каша овсяная	
150	"геркулес" жидкая (ясли)	ККал-161, Белки-5, Жиры-7, У/в-19
	<i>Геркулес, Сахар (песок), Масло сливочное, Молоко</i>	
30/6	Бутерброд с маслом(ясли).	ККал-133, Белки-3, Жиры-4, У/в-21
	<i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный</i>	
180	Кофейный напиток (ясли).	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
	<i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>	

Итого за Завтрак 1 ККал-380, Белки-11, Жиры-15, У/в-51

Завтрак 2

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

Итого за Завтрак 2 ККал-96, У/в-24

Обед 3

180	Рассольник домашний на к/б (ясли)	ККал-125, Белки-5, Жиры-6, У/в-11
	<i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы консервированные, Масло подсолнечное, Куры, Крупа перловая, Соль Йодированная</i>	

200	Капуста тушеная с курицей (ясли)	ККал-261, Белки-14, Жиры-17, У/в-12
-----	---	-------------------------------------

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

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-536, Белки-23, Жиры-25, У/в-57

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	Каша гречневая. (ясли).	ККал-130, Белки-4, Жиры-3, У/в-22
-----	--------------------------------	-----------------------------------

Крупа гречневая, Масло сливочное, Сахар (песок)

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-247, Белки-7, Жиры-4, У/в-47

Итого за ККал-1 519, Белки-47, Жиры-47, У/в-212