

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



Меню ДОУ (сад) 26.06.2025г.

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

Завтрак 1

200 **Каша овсяная**
"геркулес" жидкая(сад) ККал-180, Белки-6, Жиры-8, У/в-22

Геркулес, 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-475, Белки-15, Жиры-18, У/в-63

Обед 3

200 **Рассольник 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 **Ленивые голубцы с**
курицей (сад) ККал-424, Белки-17, Жиры-29, У/в-22

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

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

Сахар (песок), Сухофрукты

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

(сад)

Итого за Обед 3 ККал-789, Белки-29, Жиры-39, У/в-83

Полдник 4

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

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

Итого за Полдник 4 ККал-328, Белки-15, Жиры-12, У/в-39

Ужин 5

200 **Вермишель молочная**
(Сад) ККал-192, Белки-5, Жиры-7, У/в-27

Макаронные изделия, Сахар (песок), Масло сливочное, Молоко

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-354, Белки-9, Жиры-8, У/в-62

Итого за ККал-1 945, Белки-67, Жиры-77, У/в-247

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



Меню ДОУ (ясли) 26.06.2025г.

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>	
30/5/4	Бутерброд с маслом и сыром (ясли).	ККал-148, Белки-4, Жиры-5, У/в-21
	<i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный, Сыр</i>	
180	Какао с молоком(ясли)	ККал-85, Белки-3, Жиры-3, У/в-11
	<i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко</i>	

Итого за Завтрак 1 ККал-393, Белки-12, Жиры-16, У/в-50

Обед 3

	Рассольник	
180	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	Ленивые голубцы с курицей (ясли)	ККал-260, Белки-12, Жиры-17, У/в-14

Куры, Капуста белокочанная, Крупа рисовая, Томат-паста, Масло сливочное, Морковь, Лук репчатый, 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-535, Белки-21, Жиры-25, У/в-60

Полдник 4

150 **Молоко кипяченое(ясли)** ККал-87, Белки-4, Жиры-5, У/в-7

28 **Печенье (ясли)** ККал-150, Белки-7, Жиры-4, У/в-21

Итого за Полдник 4 ККал-237, Белки-11, Жиры-8, У/в-28

Ужин 5

150 **Вермишель молочная (Ясли)** ККал-147, Белки-4, Жиры-6, У/в-18

Макаронные изделия, Сахар (песок), Молоко, Масло сливочное

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-264, Белки-7, Жиры-7, У/в-43

Итого за ККал-1 429, Белки-51, Жиры-56, У/в-182

