

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



Меню ДОУ (сад) 27.06.2025г.

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

Завтрак 1

200	Каша "Дружба"(сад) <i>Крупа рисовая, Крупа пшениная, Масло сливочное, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-261, Белки-8, Жиры-10, У/в-36
40/6/6	Бутерброд с маслом и сыром(сад). <i>Масло сливочное, Сыр, Хлеб пшеничный</i>	ККал-196, Белки-6, Жиры-7, У/в-28
200	Кофейный напиток(сад). <i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-175, Белки-6, Жиры-6, У/в-24

Итого за Завтрак 1 ККал-632, Белки-19, Жиры-23, У/в-88

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) <i>Капуста белокочанная, Масло подсолнечное</i>	ККал-31, Белки-1, Жиры-2, У/в-2
200	Свекольник на к/б со сметаной (сад) <i>Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Томат-паста, Куры, Соль Йодированная, Лавровый лист, Сметана</i>	ККал-148, Белки-6, Жиры-9, У/в-10
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) <i>Сахар (песок), Сухофрукты</i>	ККал-101, Белки-1, Жиры-1, У/в-26
40	Хлеб ржано-пшеничный (сад)	ККал-91, Белки-3, Жиры-1, У/в-17

Итого за Обед 3 ККал-820, Белки-32, Жиры-35, У/в-96

Полдник 4

200	Кисель (сад) <i>Концентрат киселя, Сахар (песок)</i>	ККал-182, У/в-12
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). <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Сахар (песок)</i>	ККал-167, Белки-5, Жиры-5, У/в-25
200	Чай с сахаром(сад) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-57, У/в-15

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-2 270, Белки-68, Жиры-69, У/в-311

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



Меню ДОУ (ясли) 27.06.2025г.

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)
- 30/5/4 **Бутерброд с маслом и сыром (ясли).** ККал-148, Белки-4, Жиры-5, У/в-21
Масло сливочное, Хлеб пшеничный, Сыр
- 180 **Кофейный напиток (ясли).** ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко

Итого за Завтрак 1 ККал-477, Белки-15, Жиры-18, У/в-64

Завтрак 2

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

Итого за Завтрак 2 ККал-96, У/в-24

Обед 3

- Салат "Витаминный". (ясли)** ККал-38, Белки-1, Жиры-2, У/в-3
Капуста белокочанная, Масло подсолнечное

- 180 **Свекольник на к/б со сметаной (ясли)** ККал-109, Белки-5, Жиры-7, У/в-6
Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль Йодированная, Томат-паста, Куры, Лавровый лист, 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-617, Белки-25, Жиры-31, У/в-63

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-1 697, Белки-53, Жиры-56, У/в-229

