

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



Меню ДОУ (сад) 28.07.2025г.

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

Завтрак 1

- 200 **Каша гречневая. (сад).** ККал-167, Белки-5, Жиры-5, У/в-25
Крупа гречневая, Масло сливочное, Сахар (песок)
- 40/5 **Бутерброд с
маслом(сад).** ККал-173, Белки-4, Жиры-5, У/в-28
Масло сливочное, Хлеб пшеничный
- 200 **Чай с сахаром(сад)** ККал-57, У/в-15
Чай черный байховый, Сахар (песок)

Итого за Завтрак 1 ККал-397, Белки-9, Жиры-10, У/в-68

Обед 3

- 60 **Салат из свежей
моркови(сад)** ККал-72, Белки-1, Жиры-5, У/в-6
Морковь, Масло подсолнечное
- 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 **Плов из птицы(сад)** ККал-425, Белки-18, Жиры-22, У/в-38
Крупа рисовая, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Куры, Масло сливочное, Масло подсолнечное
- 200 **Компот из
сухофруктов(сад)** ККал-101, Белки-1, Жиры-1, У/в-26
Сахар (песок), Сухофрукты
- 40 **Хлеб ржано-** ККал-91, Белки-3, Жиры-1, У/в-17

пшеничный (сад)

Итого за Обед 3 ККал-849, Белки-31, Жиры-37, У/в-101

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 **Вермишель молочная
(Сад)** ККал-192, Белки-5, Жиры-7, У/в-27
Макаронные изделия, Сахар (песок), Масло сливочное, Молоко
- 180 **Какао с молоком (сад)** ККал-100, Белки-4, Жиры-4, У/в-13
Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко
- 30 **Хлеб пшеничный (сад)** ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20

Итого за Ужин 5 ККал-397, Белки-12, Жиры-12, У/в-59

Итого за ККал-2 036, Белки-62, Жиры-64, У/в-270



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

150 Каша гречневая .
(ясли). ККал-130, Белки-4, Жиры-3, У/в-22
Крупа гречневая, Масло сливочное, Сахар (песок)

30/6 Бутерброд с маслом(ясли). ККал-133, Белки-3, Жиры-4, У/в-21
Масло сливочное, Хлеб пшеничный

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

50	Салат из свежей моркови(ясли) <i>Морковь, Масло подсолнечное</i>	ККал-22, Жиры-1, У/в-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 Плов из птицы (ясли) ККал-291, Белки-14, Жиры-19, У/в-16
Крупа рисовая, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Куры, Масло сливочное, Масло подсолнечное

40 **Хлеб ржано-пшеничный(ясли)** ККал-72, Белки-3, У/в-14

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

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

150 **Вермишель молочная**
(Ясли) ККал-147, Белки-4, Жиры-6, У/в-18
Макаронные изделия, Сахар (песок), Молоко, Масло сливочное

180 Какао с молоком(ясли) ККал-85, Белки-3, Жиры-3, У/в-11
Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко

30 **Хлеб пшеничный**
(ясли) ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15

Итого за Ужин 5 ККал-311, Белки-10, Жиры-11, У/в-44

Итого за ККал-1 520, Белки-50, Жиры-50, У/в-202