

Утверждаю

И.о. заведующей МДОУ Детский сад №71

Картайова Н.А. /Картайова Н.А./



Меню ДОУ (сад) 30.06.2025г.

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
	<i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Сахар (песок)</i>	
40/6/6	Бутерброд с маслом и сыром(сад).	ККал-196, Белки-6, Жиры-7, У/в-28
	<i>Масло сливочное, Сыр, Хлеб пшеничный</i>	
200	Чай с сахаром(сад)	ККал-57, У/в-15
	<i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	

Итого за Завтрак 1 ККал-420, Белки-11, Жиры-12, У/в-68

Обед 3

60	Салат "Витаминный". (сад)	ККал-31, Белки-1, Жиры-2, У/в-2
	<i>Капуста белокочанная, Масло подсолнечное</i>	
200	Суп гороховый на к/б (сад)	ККал-173, Белки-7, Жиры-8, У/в-17
	<i>Горох сухой, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Куры</i>	
230	Плов из птицы(сад)	ККал-425, Белки-18, Жиры-22, У/в-38
	<i>Крупа рисовая, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Куры, Масло сливочное, Масло подсолнечное</i>	
200	Компот из сухофруктов(сад)	ККал-101, Белки-1, Жиры-1, У/в-26
	<i>Сахар (песок), Сухофрукты</i>	
40	Хлеб ржано-	ККал-91, Белки-3, Жиры-1, У/в-17

пшеничный (сад)

Итого за Обед 3 ККал-821, Белки-31, Жиры-34, У/в-100

Полдник 4

200	Кисель (сад)	ККал-182, У/в-12
	<i>Концентрат киселя, Сахар (песок)</i>	
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
	<i>Макаронные изделия, Сахар (песок), Масло сливочное, Молоко</i>	
200	Кофейный напиток(сад).	ККал-175, Белки-6, Жиры-6, У/в-24
	<i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>	
30	Хлеб пшеничный (сад)	ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20

Итого за Ужин 5 ККал-472, Белки-14, Жиры-15, У/в-71

Итого за ККал-2 105, Белки-65, Жиры-66, У/в-280



Меню ДОУ (ясли) 30.06.2025г.

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

Завтрак 1

150	Каша гречневая . (ясли).	ККал-130, Белки-4, Жиры-3, У/в-22
	<i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Сахар (песок)</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	Чай с сахаром(ясли)	ККал-38, У/в-10
	<i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	

Итого за Завтрак 1 ККал-317, Белки-9, Жиры-8, У/в-53

Обед 3

	Салат	
50	"Витаминный". (ясли)	ККал-38, Белки-1, Жиры-2, У/в-3
	<i>Капуста белокочанная, Масло подсолнечное</i>	
180	Суп гороховый на к/б (ясли)	ККал-145, Белки-6, Жиры-8, У/в-12
	<i>Горох сухой, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Куры</i>	
200	Плов из птицы (ясли)	ККал-291, Белки-14, Жиры-19, У/в-16
	<i>Крупа рисовая, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Куры, Масло</i>	

сливочное, Масло подсолнечное

180	Компот из сухофруктов(ясли).	ККал-78, Белки-1, Жиры-1, У/в-20
	<i>Сахар (песок), Сухофрукты</i>	
40	Хлеб ржано-пшеничный(ясли)	ККал-72, Белки-3, У/в-14

Итого за Обед 3 ККал-624, Белки-25, Жиры-30, У/в-65

Полдник 4

180	Кисель (ясли)	ККал-110, У/в-11
	<i>Концентрат киселя, Сахар (песок)</i>	
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	Вермишель молочная (Ясли)	ККал-147, Белки-4, Жиры-6, У/в-18
	<i>Макаронные изделия, Сахар (песок), Молоко, Масло сливочное</i>	
180	Кофейный напиток (ясли).	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
	<i>Кофейный напиток, Сахар (песок), Молоко</i>	
30	Хлеб пшеничный (ясли)	ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15

Итого за Ужин 5 ККал-312, Белки-10, Жиры-10, У/в-45

Итого за ККал-1 513, Белки-50, Жиры-52, У/в-195

