



Меню ДОУ (ясли) 14.07.2025г.

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

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)

Итого за Завтрак 1 ККал-302, Белки-8, Жиры-7, У/в-53

Обед 3

180 **Суп гороховый на к/б
(ясли)** ККал-145, Белки-6, Жиры-8, У/в-12

*Горох сухой, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное,
Соль Йодированная, Куры*

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** 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-555, Белки-24, Жиры-26, У/в-58

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 **Омлет(ясли)** ККал-144, Белки-6, Жиры-11, У/в-4

Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Масло подсолнечное, Мука пшеничная

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-307, Белки-12, Жиры-16, У/в-30

Итого за ККал-1 424, Белки-50, Жиры-52, У/в-173



Меню ДОУ (сад) 14.07.2025г.

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

200 **Суп гороховый на к/б (сад)** ККал-173, Белки-7, Жиры-8, У/в-17

Горох сухой, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Куры

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

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

160 **Омлет (сад)** ККал-193, Белки-11, Жиры-15, У/в-4

Яйцо, Масло сливочное, Масло подсолнечное, Мука пшеничная, 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-398, Белки-17, Жиры-20, У/в-37

Итого за ККал-1 881, Белки-67, Жиры-67, У/в-221