

## Меню ДОУ (Ясли зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша "Дружба"	ККал-76, Белки-1, Жиры-1, У/в-17
29	Хлеб пшеничный	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
9	Сыр полутвердый(порциями)	ККал-33, Белки-2, Жиры-3
180	Кофейный напиток с молоком	ККал-78, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-294, Белки-8, Жиры-11, У/в-42
<u>Завтрак 2</u>		
100	Яблоки	ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
<u>Обед</u>		
152	Суп с макаронными изделиями и картофелем	ККал-77, Белки-2, Жиры-3, У/в-11
70	Котлеты из говядины	ККал-129, Белки-5, Жиры-8, У/в-11
110	Каша гречневая вязкая	ККал-125, Белки-5, Жиры-4, У/в-17
40	Икра свекольная	ККал-35, Жиры-2, У/в-3
38	Хлеб ржаной	ККал-92, Белки-3, У/в-19
148	Компот из смеси сухофруктов	ККал-48, У/в-12
<b>Итого за Обед</b>		ККал-506, Белки-15, Жиры-17, У/в-73
<u>Полдник</u>		
60	Булочка дорожная	ККал-150, Белки-3, Жиры-4, У/в-27
149	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-79, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-229, Белки-7, Жиры-8, У/в-33
<u>Ужин</u>		
60	Рыба, запеченная в сметанном соусе	ККал-138; Белки-6, Жиры-6, У/в-8
110	Картофель отварной с маслом	ККал-116, Белки-2, Жиры-4, У/в-26
40	Овощи отварные(морковь)	ККал-27, Белки-1, Жиры-1, У/в-3
19	Хлеб пшеничный	ККал-46, Белки-2, Жиры-1, У/в-8
180	Чай с сахаром	ККал-25, У/в-7
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-352, Белки-11, Жиры-12, У/в-52

# Меню ДОУ (Детсад зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u><b>Завтрак</b></u>		
180	<i>Каша "Дружба"</i>	ККал-91, Белки-1, Жиры-2, У/в-21
39	<i>Хлеб пшеничный</i>	ККал-94, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
5	<i>Масло сливочное(порциями)</i>	ККал-37, Жиры-4
15	<i>Сыр полутвердый(порциями)</i>	ККал-54, Белки-4, Жиры-4
200	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	ККал-87, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-363, Белки-11, Жиры-14, У/в-52
<u><b>Завтрак2</b></u>		
100	<i>Яблоки</i>	ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
<u><b>Обед</b></u>		
200	<i>Суп с макаронными изделиями и картофелем</i>	ККал-102, Белки-2, Жиры-3, У/в-15
82	<i>Котлеты из говядины</i>	ККал-151, Белки-6, Жиры-9, У/в-13
130	<i>Каша гречневая вязкая</i>	ККал-148, Белки-6, Жиры-5, У/в-20
60	<i>Икра свекольная</i>	ККал-53, Белки-1, Жиры-3, У/в-5
48	<i>Хлеб ржаной</i>	ККал-116, Белки-4, У/в-23
178	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	ККал-57, У/в-14
<b>Итого за Обед</b>		ККал-627, Белки-19, Жиры-20, У/в-90
<u><b>Полдник</b></u>		
70	<i>Булочка дорожная</i>	ККал-175, Белки-3, Жиры-5, У/в-32
178	<i>Кисломолочный напиток (кефир)</i>	ККал-94, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-269, Белки-8, Жиры-9, У/в-39
<u><b>Ужин</b></u>		
80	<i>Рыба, запеченная в сметанном соусе</i>	ККал-184, Белки-8, Жиры-8, У/в-11
130	<i>Картофель отварной с маслом</i>	ККал-138, Белки-3, Жиры-4, У/в-31
60	<i>Овощи отварные(морковь)</i>	ККал-40, Белки-1, Жиры-2, У/в-4
24	<i>Хлеб пшеничный</i>	ККал-58, Белки-2, Жиры-1, У/в-10
200	<i>Чай с сахаром</i>	ККал-28, У/в-8
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-448, Белки-14, Жиры-15, У/в-64
<b>Итого за день</b>		ККал-1797, Белки-55, Жиры-61, У/в-258

