

## Меню ДОУ (Ясли зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
59	Рыба отварная с соусом польским	ККал-59, Белки-3, Жиры-1, У/в-3
109	Пюре картофельное	ККал-108, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
40	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-65, Белки-1, Жиры-1, У/в-10
30	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
171	Чай с сахаром	ККал-24, У/в-7
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-366, Белки-9, Жиры-11, У/в-48
<u>Завтрак2</u>		
150	Сок	ККал-84, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-84, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
<u>Обед</u>		
149	Свекольник	ККал-103, Белки-3, Жиры-9, У/в-10
150	Плов из говядины	ККал-197, Белки-8, Жиры-4, У/в-26
40	Икра морковная	ККал-34, Жиры-2, У/в-3
39	Хлеб ржаной	ККал-94, Белки-3, У/в-19
147	Компот из смеси сухофруктов	ККал-47, У/в-11
<b>Итого за Обед</b>		ККал-475, Белки-14, Жиры-15, У/в-69
<u>Полдник</u>		
35	Пряник	ККал-115, Белки-2, Жиры-3, У/в-22
177	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-94, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-209, Белки-7, Жиры-7, У/в-29
<u>Ужин</u>		
146	Каша манная молочная	ККал-120, Белки-3, Жиры-6, У/в-13
30	Хлеб пшеничный	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13



## Меню ДОУ (Детсад зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
79	<i>Рыба отварная с соусом польским</i>	ККал-79, Белки-4, Жиры-2, У/в-4
129	<i>Пюре картофельное</i>	ККал-128, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
60	<i>Икра кабачковая (промышленного производства)</i>	ККал-97, Белки-1, Жиры-2, У/в-14
39	<i>Хлеб пшеничный йодированный</i>	ККал-94, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
5	<i>Масло сливочное (порциями)</i>	ККал-37, Жиры-4
190	<i>Чай с сахаром</i>	ККал-27, У/в-8
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-462, Белки-11, Жиры-14, У/в-61
<u>Завтрак2</u>		
150	<i>Сок</i>	ККал-84, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-84, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
<u>Обед</u>		
199	<i>Свекольник</i>	ККал-138, Белки-4, Жиры-12, У/в-13
189	<i>Плов из говядины</i>	ККал-248, Белки-10, Жиры-5, У/в-33
60	<i>Икра морковная</i>	ККал-50, Белки-1, Жиры-3, У/в-5
48	<i>Хлеб ржаной</i>	ККал-116, Белки-4, У/в-23
176	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	ККал-57, У/в-14
<b>Итого за Обед</b>		ККал-609, Белки-19, Жиры-20, У/в-88
<u>Полдник</u>		
45	<i>Пряник</i>	ККал-148, Белки-2, Жиры-4, У/в-28
197	<i>Кисломолочный напиток (кефир)</i>	ККал-104, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-252, Белки-8, Жиры-9, У/в-36
<u>Ужин</u>		
194	<i>Каша манная молочная жидкая.</i>	ККал-160, Белки-3, Жиры-8, У/в-17
39	<i>Хлеб пшеничный йодированный</i>	ККал-94, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
100	<i>Яблоки</i>	ККал-47, У/в-10
174	<i>Молоко кипяченое</i>	ККал-90, Белки-5, Жиры-4, У/в-8
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-391, Белки-11, Жиры-13, У/в-52
<b>Итого за день</b>		ККал-1 798, Белки-52, Жиры-59, У/в-249

