

Меню ДОУ (Ясли зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
135	Запеканка из творога с морковью, со сметаной	ККал-172, Белки-6, Жиры-6, У/в-24
29	Хлеб пшеничный	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
180	Чай с сахаром	ККал-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-304, Белки-8, Жиры-11, У/в-43
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоки	ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
Итого за Завтрак2		ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
<u>Обед</u>		
150	Суп картофельный с клёцками	ККал-93, Белки-2, Жиры-3, У/в-13
180	Рагу из птицы (филе)	ККал-253, Белки-10, Жиры-12, У/в-33
40	Овощи отварные (свекла)	ККал-30, Жиры-1, У/в-3
40	Хлеб ржаной	ККал-97, Белки-3, У/в-20
150	Кисель из сухофруктов	ККал-38, Белки-1, У/в-8
Итого за Обед		ККал-511, Белки-16, Жиры-16, У/в-77
<u>Полдник</u>		
60	Булочка домашняя	ККал-115, Белки-2, Жиры-3, У/в-26
147	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-78, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-193, Белки-6, Жиры-7, У/в-32
<u>Ужин</u>		
150	Суп молочный с крупой гречневой	ККал-142, Белки-4, Жиры-4, У/в-22
29	Хлеб пшеничный	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
49	Яйцо вареное	ККал-22, Белки-6, Жиры-6
180	Кофейный напиток с молоком	ККал-78, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
Итого за Ужин		ККал-312, Белки-15, Жиры-13, У/в-47
Итого за день		ККал-1410, Белки-48, Жиры-50, У/в-212



Меню ДОУ (Детсад зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. пен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
165	Запеканка из творога с морковью, со сметаной	ККал-211, Белки-8, Жиры-7, У/в-29
39	Хлеб пшеничный	ККал-94, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
200	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
Итого за Завтрак		ККал-370, Белки-11, Жиры-12, У/в-54
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоки	ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
Итого за Завтрак2		ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с клёцками	ККал-125, Белки-3, Жиры-5, У/в-17
200	Рагу из птицы (филе)	ККал-282, Белки-11, Жиры-14, У/в-36
60	Овощи отварные (свекла)	ККал-45, Белки-1, Жиры-2, У/в-4
50	Хлеб ржаной	ККал-121, Белки-4, Жиры-1, У/в-24
180	Кисель из сухофруктов	ККал-46, Белки-2, У/в-10
Итого за Обед		ККал-619, Белки-21, Жиры-22, У/в-91
<u>Полдник</u>		
70	Булочка домашняя	ККал-135, Белки-3, Жиры-4, У/в-30
176	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-93, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-228, Белки-8, Жиры-8, У/в-37
<u>Ужин</u>		
200	Суп молочный с крупой гречневой	ККал-189, Белки-6, Жиры-5, У/в-29
39	Хлеб пшеничный	ККал-94, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
49	Яйцо вареное	ККал-22, Белки-6, Жиры-6
200	Кофейный напиток с молоком	ККал-87, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-392, Белки-18, Жиры-15, У/в-60
Итого за день		ККал-1699, Белки-61, Жиры-60, У/в-255