

Меню ДОУ (Детсад зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Суп молочный с крупой пшеничной	ККал-198, Белки-7, Жиры-7, У/в-27
38	Хлеб пшеничный	ККал-92, Белки-3, Жиры-1, У/в-16
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
199	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
Итого за Завтрак		ККал-355, Белки-10, Жиры-12, У/в-51
<u>Завтрак2</u>		
160	Сок	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	Щи из свежей капусты с картофелем	ККал-93, Белки-2, Жиры-5, У/в-12
78	Биточки из птицы припущенные	ККал-206, Белки-11, Жиры-9, У/в-21
130	Пюре картофельное	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
60	Овощи отварные (свекла)	ККал-45, Белки-1, Жиры-2, У/в-4
48	Хлеб ржаной	ККал-116, Белки-4, У/в-23
180	Компот из смеси сухофруктов	ККал-58, У/в-14
Итого за Обед		ККал-647, Белки-21, Жиры-21, У/в-92
<u>Полдник</u>		
39	Печенье	ККал-128, Белки-2, Жиры-3, У/в-24
200	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-106, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
Итого за Полдник		ККал-234, Белки-8, Жиры-8, У/в-32
<u>Ужин</u>		
150	Вареники творожные с соусом сметанным	ККал-250, Белки-8, Жиры-11, У/в-29
24	Хлеб пшеничный	ККал-58, Белки-2, Жиры-1, У/в-10
100	Яблоки	ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13



