

# Меню ДОУ (Детсад зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
198	Суп молочный с крупой манной	ККал-118, Белки-2, Жиры-3, У/в-25
29	Хлеб пшеничный	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
13	Сыр полутвердый(порциями)	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
197	Какао с молоком	ККал-82, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-354, Белки-10, Жиры-15, У/в-51
<b><u>Завтрак2</u></b>		
160	Яблоки	ККал-144, Белки-4, Жиры-5, У/в-21
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-144, Белки-4, Жиры-5, У/в-21
<b><u>Обед</u></b>		
200	Суп картофельный с крупой (пшено)	ККал-129, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
82	Кнели говяжьи с рисом	ККал-231, Белки-10, Жиры-11, У/в-25
130	Капуста тушеная	ККал-151, Белки-3, Жиры-5, У/в-13
48	Хлеб ржаной	ККал-116, Белки-4, У/в-23
180	Компот из смеси сухофруктов	ККал-58, У/в-14
<b>Итого за Обед</b>		ККал-685, Белки-19, Жиры-20, У/в-90
<b><u>Полдник</u></b>		
100	Яблоки	ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
29	Хлеб пшеничный	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
176	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-93, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-253, Белки-10, Жиры-8, У/в-32
<b><u>Ужин</u></b>		
80	Рыба отварная	ККал-125, Белки-8, Жиры-3, У/в-11
128	Картофель, запеченный в сметанном соусе	ККал-195, Белки-3, Жиры-8, У/в-33
60	Икра морковная	ККал-50, Белки-1, Жиры-3, У/в-5
19	Хлеб пшеничный	ККал-46, Белки-2, Жиры-1, У/в-8
200	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-444, Белки-14, Жиры-15, У/в-65
<b>Итого за день</b>		ККал-1 880, Белки-57, Жиры-63, У/в-259



# Меню ДОУ (Ясли зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	<u>Завтрак</u>	
148	Суп молочный с крупой манной	ККал-88, Белки-1, Жиры-2, У/в-19
19	Хлеб пшеничный	ККал-46, Белки-2, Жиры-1, У/в-8
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
9	Сыр полутвердый(порциями)	ККал-33, Белки-2, Жиры-3
178	Какао с молоком	ККал-74, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
	Итого за Завтрак	
		ККал-278, Белки-8, Жиры-12, У/в-39
	<u>Завтрак2</u>	
150	Яблоки	ККал-135, Белки-4, Жиры-5, У/в-20
	Итого за Завтрак2	
		ККал-135, Белки-4, Жиры-5, У/в-20
	<u>Обед</u>	
150	Суп картофельный с крупой (пшено)	ККал-97, Белки-2, Жиры-3, У/в-11
70	Кнели говяжьей с рисом	ККал-197, Белки-9, Жиры-10, У/в-21
110	Капуста тушеная	ККал-128, Белки-2, Жиры-4, У/в-11
38	Хлеб ржаной	ККал-92, Белки-3, У/в-19
150	Компот из смеси сухофруктов	ККал-48, У/в-12
	Итого за Обед	
		ККал-562, Белки-16, Жиры-17, У/в-74
	<u>Полдник</u>	
95	Яблоки	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
19	Хлеб пшеничный	ККал-46, Белки-2, Жиры-1, У/в-8
147	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-78, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
	Итого за Полдник	
		ККал-210, Белки-9, Жиры-8, У/в-26
	<u>Ужин</u>	
70	Рыба отварная	ККал-110, Белки-7, Жиры-3, У/в-9
108	Картофель, запеченный в сметанном соусе	ККал-164, Белки-3, Жиры-6, У/в-27
40	Икра морковная	ККал-34, Жиры-2, У/в-3
19	Хлеб пшеничный	ККал-46, Белки-2, Жиры-1, У/в-8