

Меню ДОУ (Ясли зима-весна 2025)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------|--|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 133 | Запеканка рисовая с творогом, со сметаной | ККал-170, Белки-6, Жиры-6, У/в-23 |
| 30 | Хлеб пшеничный | ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13 |
| 5 | Масло сливочное(порциями) | ККал-37, Жиры-4 |
| 179 | Чай с сахаром | ККал-25, У/в-7 |
| Итого за Завтрак | | ККал-305, Белки-9, Жиры-11, У/в-43 |
| <u>Завтрак2</u> | | |
| 120 | Яблоки | ККал-108, Белки-3, Жиры-4, У/в-16 |
| Итого за Завтрак2 | | ККал-108, Белки-3, Жиры-4, У/в-16 |
| <u>Обед</u> | | |
| 150 | Борщ с капустой и картофелем | ККал-77, Белки-1, Жиры-4, У/в-8 |
| 63 | Шницели из птицы припущенные | ККал-166, Белки-8, Жиры-7, У/в-21 |
| 110 | Пюре картофельное | ККал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-15 |
| 40 | Икра морковная | ККал-34, Жиры-2, У/в-3 |
| 40 | Хлеб ржаной | ККал-97, Белки-3, У/в-20 |
| 177 | Сок | ККал-100, Белки-3, Жиры-3, У/в-14 |
| Итого за Обед | | ККал-583, Белки-17, Жиры-20, У/в-81 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 60 | Булочка российская | ККал-150, Белки-3, Жиры-4, У/в-27 |
| 149 | Кисломолочный напиток (кефир) | ККал-79, Белки-4, Жиры-4, У/в-6 |
| Итого за Полдник | | ККал-229, Белки-7, Жиры-8, У/в-33 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 147 | Суп молочный с макаронными изделиями | ККал-209, Белки-1, Жиры-4, У/в-30 |
| 25 | Хлеб пшеничный | ККал-61, Белки-2, Жиры-1, У/в-11 |
| 49 | Яйцо вареное | ККал-22, Белки-6, Жиры-6 |
| 176 | Какао с молоком | ККал-74, Белки-3, Жиры-2, У/в-12 |
| Итого за Ужин | | ККал-366, Белки-12, Жиры-13, У/в-53 |
| Итого за день | | ККал-1 591, Белки-48, Жиры-56, У/в-226 |



Меню ДОУ (Детсад зима-весна 2025)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------|--|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 153 | Запеканка рисовая с творогом, со сметаной | ККал-195, Белки-7, Жиры-7, У/в-27 |
| 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-354, Белки-10, Жиры-12, У/в-52 |
| <u>Завтрак2</u> | | |
| 120 | Яблоки | ККал-108, Белки-3, Жиры-4, У/в-16 |
| Итого за Завтрак2 | | ККал-108, Белки-3, Жиры-4, У/в-16 |
| <u>Обед</u> | | |
| 199 | Борщ с капустой и картофелем | ККал-102, Белки-2, Жиры-5, У/в-11 |
| 75 | Шницели из птицы припущенные | ККал-198, Белки-9, Жиры-9, У/в-25 |
| 129 | Пюре картофельное | ККал-128, Белки-3, Жиры-5, У/в-18 |
| 60 | Икра морковная | ККал-50, Белки-1, Жиры-3, У/в-5 |
| 50 | Хлеб ржаной | ККал-121, Белки-4, Жиры-1, У/в-24 |
| 177 | Сок | ККал-100, Белки-3, Жиры-3, У/в-14 |
| Итого за Обед | | ККал-699, Белки-22, Жиры-26, У/в-97 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 70 | Булочка российская | ККал-175, Белки-3, Жиры-5, У/в-32 |
| 179 | Кисломолочный напиток (кефир) | ККал-95, Белки-5, Жиры-4, У/в-7 |
| Итого за Полдник | | ККал-270, Белки-8, Жиры-9, У/в-39 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 196 | Суп молочный с макаронными изделиями | ККал-279, Белки-2, Жиры-6, У/в-40 |
| 25 | Хлеб пшеничный | ККал-61, Белки-2, Жиры-1, У/в-11 |
| 49 | Яйцо вареное | ККал-22, Белки-6, Жиры-6 |
| 195 | Какао с молоком | ККал-82, Белки-3, Жиры-3, У/в-13 |
| Итого за Ужин | | ККал-444, Белки-13, Жиры-16, У/в-64 |
| Итого за день | | ККал-1 875, Белки-56, Жиры-67, У/в-268 |

