

## Меню ДОУ (Детсад зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
120	Макаронные изделия отварные	ККал-180, Белки-5, Жиры-4, У/в-26
60	Икра кабачковая(промышленного производства)	ККал-97, Белки-1, Жиры-2, У/в-14
40	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
13	Сыр полутвердый(порциями)	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
200	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>ККал-486, Белки-12, Жиры-15, У/в-65</b>
<u>Завтрак2</u>		
148	Сок	ККал-83, Белки-2, Жиры-3, У/в-12
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>ККал-83, Белки-2, Жиры-3, У/в-12</b>
<u>Обед</u>		
199	Щи из свежей капусты с картофелем	ККал-92, Белки-2, Жиры-5, У/в-12
80	Птица в соусе томатном	ККал-185, Белки-9, Жиры-8, У/в-19
130	Пюре картофельное	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
60	Овощи отварные(морковь)	ККал-40, Белки-1, Жиры-2, У/в-4
49	Хлеб ржаной	ККал-119, Белки-4, У/в-24
180	Компот из смеси сухофруктов	ККал-58, У/в-14
<b>Итого за Обед</b>		<b>ККал-623, Белки-19, Жиры-20, У/в-91</b>
<u>Полдник</u>		
80	Ватрушка с творожным фаршем	ККал-180, Белки-4, Жиры-5, У/в-32
178	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-94, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
<b>Итого за Полдник</b>		<b>ККал-274, Белки-9, Жиры-9, У/в-39</b>
<u>Ужин</u>		
198	Суп молочный с крупой пшеничной	ККал-196, Белки-7, Жиры-7, У/в-27
40	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
49	Яйцо вареное	ККал-22, Белки-6, Жиры-6
198	Кофейный напиток с молоком	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
<b>Итого за Ужин</b>		<b>ККал-401, Белки-19, Жиры-17, У/в-58</b>
<b>Итого за день</b>		<b>ККал-1 867, Белки-61, Жиры-64, У/в-265</b>



## Меню ДОУ (Ясли зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
90	Макаронные изделия отварные	ККал-135, Белки-4, Жиры-3, У/в-19
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
9	Сыр полутвердый(порциями)	ККал-33, Белки-2, Жиры-3
180	Чай с сахаром	ККал-25, У/в-7
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-368, Белки-10, Жиры-12, У/в-49
<u>Завтрак2</u>		
148	Сок	ККал-83, Белки-2, Жиры-3, У/в-12
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-83, Белки-2, Жиры-3, У/в-12
<u>Обед</u>		
150	Щи из свежей капусты с картофелем	ККал-70, Белки-1, Жиры-4, У/в-9
60	Птица в соусе томатном	ККал-139, Белки-7, Жиры-6, У/в-14
110	Пюре картофельное	ККал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
40	Овощи отварные(морковь)	ККал-27, Белки-1, Жиры-1, У/в-3
39	Хлеб ржаной	ККал-94, Белки-3, У/в-19
150	Компот из смеси сухофруктов	ККал-48, У/в-12
<b>Итого за Обед</b>		ККал-487, Белки-14, Жиры-15, У/в-72
<u>Полдник</u>		
58	Ватрушка с творожным фаршем	ККал-131, Белки-3, Жиры-4, У/в-23
148	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-78, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-209, Белки-7, Жиры-8, У/в-29
<u>Ужин</u>		
148	Суп молочный с крупой пшеничной	ККал-146, Белки-5, Жиры-5, У/в-20

