

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	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	ККал-208, Белки-5, Жиры-9, У/в-28
40	Хлеб пшеничный	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
200	Какао с молоком	ККал-84, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
Итого за Завтрак		ККал-426, Белки-11, Жиры-17, У/в-59
<u>Завтрак2</u>		
150	Сок	ККал-84, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
Итого за Завтрак2		ККал-84, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с фрикадельками	ККал-152, Белки-6, Жиры-7, У/в-7
80	Суфле из печени	ККал-133, Белки-5, Жиры-8, У/в-8
130	Каша рассыпчатая с овощами (пшеничная)	ККал-115, Белки-2, Жиры-3, У/в-31
60	Капуста тушеная	ККал-70, Белки-1, Жиры-2, У/в-6
49	Хлеб ржаной	ККал-119, Белки-4, У/в-24
180	Компот из смеси сухофруктов	ККал-58, У/в-14
Итого за Обед		ККал-647, Белки-18, Жиры-20, У/в-90
<u>Полдник</u>		
50	Печенье	ККал-164, Белки-2, Жиры-4, У/в-31
197	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-104, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
Итого за Полдник		ККал-268, Белки-8, Жиры-9, У/в-39
<u>Ужин</u>		
170	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	ККал-198, Белки-7, Жиры-7, У/в-27
40	Хлеб пшеничный	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
100	Яблоки	ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
200	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
Итого за Ужин		ККал-413, Белки-13, Жиры-11, У/в-65
Итого за день		ККал-1 838, Белки-53, Жиры-60, У/в-265

Заведующий
 Подумеева
 Галина
 Алексеевна



Меню ДОУ (Ясли зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	ККал-156, Белки-4, Жиры-7, У/в-21
35	Хлеб пшеничный	ККал-85, Белки-3, Жиры-1, У/в-15
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
180	Какао с молоком	ККал-75, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
Итого за Завтрак		ККал-353, Белки-10, Жиры-14, У/в-48
<u>Завтрак2</u>		
150	Сок	ККал-84, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
Итого за Завтрак2		ККал-84, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
<u>Обед</u>		
170	Суп картофельный с фрикадельками	ККал-130, Белки-5, Жиры-6, У/в-6
60	Суфле из печени	ККал-100, Белки-4, Жиры-6, У/в-6
110	Каша рассыпчатая с овощами (пшеничная)	ККал-97, Белки-2, Жиры-2, У/в-26
40	Капуста тушеная	ККал-46, Белки-1, Жиры-1, У/в-4
40	Хлеб ржаной	ККал-97, Белки-3, У/в-20
150	Компот из смеси сухофруктов	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-518, Белки-15, Жиры-15, У/в-74
<u>Полдник</u>		
20	Печенье	ККал-66, Белки-1, Жиры-2, У/в-12
177	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-94, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-160, Белки-6, Жиры-6, У/в-19
<u>Ужин</u>		
140	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	ККал-163, Белки-6, Жиры-6, У/в-22
25	Хлеб пшеничный	ККал-61, Белки-2, Жиры-1, У/в-11
96	Яблоки	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
180	Чай с сахаром	ККал-25, У/в-7
Итого за Ужин		ККал-335, Белки-11, Жиры-10, У/в-53
Итого за день		ККал-1 450, Белки-45, Жиры-48, У/в-206

Заведующий

Подумеева

ий

Галина

Алексеевна

