

Меню ДОУ (Детсад зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	<u>Завтрак</u>	
77	<i>Рыба, тушеная в томате с овощами</i>	ККал-66, Белки-5, Жиры-3, У/в-3
120	<i>Каша пшеничная рассыпчатая</i>	ККал-163, Белки-6, Жиры-7, У/в-33
60	<i>Икра кабачковая (промышленного производства)</i>	ККал-97, Белки-1, Жиры-2, У/в-14
40	<i>Хлеб пшеничный йодированный</i>	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
5	<i>Масло сливочное (порциями)</i>	ККал-37, Жиры-4
199	<i>Чай с сахаром</i>	ККал-28, У/в-8
	Итого за Завтрак	ККал-488, Белки-15, Жиры-17, У/в-75
	<u>Завтрак2</u>	
120	<i>Яблоки</i>	ККал-108, Белки-3, Жиры-4, У/в-16
	Итого за Завтрак2	ККал-108, Белки-3, Жиры-4, У/в-16
	<u>Обед</u>	
201	<i>Суп крестьянский с крупой</i>	ККал-100, Белки-2, Жиры-6, У/в-10
76	<i>Гуляш из отварного мяса (говядина)</i>	ККал-153, Белки-9, Жиры-7, У/в-7
130	<i>Картофель отварной с маслом</i>	ККал-138, Белки-3, Жиры-4, У/в-31
60	<i>Икра свекольная</i>	ККал-53, Белки-1, Жиры-3, У/в-5
49	<i>Хлеб ржаной</i>	ККал-119, Белки-4, У/в-24
180	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	ККал-58, У/в-14
	Итого за Обед	ККал-621, Белки-19, Жиры-20, У/в-91
	<u>Полдник</u>	
50	<i>Пряник</i>	ККал-164, Белки-2, Жиры-4, У/в-31
198	<i>Кисломолочный напиток (кефир)</i>	ККал-105, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
	Итого за Полдник	ККал-269, Белки-8, Жиры-9, У/в-39
	<u>Ужин</u>	
194	<i>Каша рисовая молочная жидкая</i>	ККал-208, Белки-5, Жиры-6, У/в-31
40	<i>Хлеб пшеничный йодированный</i>	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
49	<i>Яйцо вареное</i>	ККал-22, Белки-6, Жиры-6
192	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	ККал-84, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
	Итого за Ужин	ККал-411, Белки-17, Жиры-16, У/в-62
	Итого за день	ККал-1 897, Белки-62, Жиры-66, У/в-283



Меню ДОУ (Ясли зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
60	Рыба, тушеная в томате с овощами	ККал-51, Белки-4, Жиры-2, У/в-2
100	Каша пшеничная рассыпчатая	ККал-136, Белки-5, Жиры-6, У/в-27
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
179	Чай с сахаром	ККал-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-387, Белки-13, Жиры-14, У/в-59
<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>		
151	Суп крестьянский с крупой	ККал-75, Белки-2, Жиры-4, У/в-7
60	Гуляш из отварного мяса (говядина)	ККал-121, Белки-7, Жиры-6, У/в-5
110	Картофель отварной с маслом	ККал-116, Белки-2, Жиры-4, У/в-26
40	Икра свекольная	ККал-35, Жиры-2, У/в-3
40	Хлеб ржаной	ККал-97, Белки-3, У/в-20
150	Компот из смеси сухофруктов	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-492, Белки-14, Жиры-16, У/в-73
<u>Полдник</u>		
40	Пряник	ККал-131, Белки-2, Жиры-3, У/в-25
178	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-94, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-225, Белки-7, Жиры-7, У/в-32
<u>Ужин</u>		
145	Каша рисовая молочная жидкая	ККал-155, Белки-4, Жиры-5, У/в-23
30	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
49	Яйцо вареное	ККал-22, Белки-6, Жиры-6
173	Кофейный напиток с молоком	ККал-75, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
Итого за Ужин		ККал-325, Белки-16, Жиры-14, У/в-48
Итого за день		ККал-1 537, Белки-53, Жиры-55, У/в-228