

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	<i>Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая</i>	ККал-154, Белки-4, Жиры-7, У/в-21
34	<i>Хлеб пшеничный</i>	ККал-82, Белки-3, Жиры-1, У/в-14
5	<i>Масло сливочное(порциями)</i>	ККал-37, Жиры-4
178	<i>Какао с молоком</i>	ККал-74, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
Итого за Завтрак		ККал-347, Белки-10, Жиры-14, У/в-47
<u>Завтрак2</u>		
149	<i>Сок</i>	ККал-84, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
Итого за Завтрак2		ККал-84, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
<u>Обед</u>		
180	<i>Суп картофельный с фрикадельками</i>	ККал-137, Белки-5, Жиры-6, У/в-6
60	<i>Суфле из печени</i>	ККал-100, Белки-4, Жиры-6, У/в-6
110	<i>Каша рассыпчатая с овощами (пшеничная)</i>	ККал-97, Белки-2, Жиры-2, У/в-26
40	<i>Капуста тушеная</i>	ККал-46, Белки-1, Жиры-1, У/в-4
38	<i>Хлеб ржаной</i>	ККал-92, Белки-3, У/в-19
150	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-520, Белки-15, Жиры-15, У/в-73
<u>Полдник</u>		
20	<i>Печенье</i>	ККал-66, Белки-1, Жиры-2, У/в-12
179	<i>Кисломолочный напиток (кефир)</i>	ККал-95, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-161, Белки-6, Жиры-6, У/в-19
<u>Ужин</u>		
139	<i>Запеканка из творога с соусом молочным сладким</i>	ККал-162, Белки-6, Жиры-6, У/в-22
24	<i>Хлеб пшеничный</i>	ККал-58, Белки-2, Жиры-1, У/в-10
96	<i>Яблоки</i>	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
176	<i>Чай с сахаром</i>	ККал-25, У/в-7
Итого за Ужин		ККал-331, Белки-11, Жиры-10, У/в-52
Итого за день		ККал-1 443, Белки-45, Жиры-48, У/в-203

Меню ДОУ (Детсад зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
198	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	ККал-206, Белки-5, Жиры-9, У/в-28
38	Хлеб пшеничный	ККал-92, Белки-3, Жиры-1, У/в-16
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
197	Какао с молоком	ККал-82, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
		Итого за Завтрак ККал-417, Белки-11, Жиры-17, У/в-58
<u>Завтрак2</u>		
149	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
77	Суфле из печени	ККал-128, 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
48	Хлеб ржаной	ККал-116, Белки-4, У/в-23
180	Компот из смеси сухофруктов	ККал-58, У/в-14
		Итого за Обед ККал-639, Белки-18, Жиры-20, У/в-89
<u>Полдник</u>		
50	Печенье	ККал-164, Белки-2, Жиры-4, У/в-31
199	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-105, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
		Итого за Полдник ККал-269, 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
38	Хлеб пшеничный	ККал-92, Белки-3, Жиры-1, У/в-16
100	Яблоки	ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
197	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
		Итого за Ужин ККал-408, Белки-13, Жиры-11, У/в-64
		Итого за день ККал-1 817, Белки-53, Жиры-60, У/в-262

