

Меню ДООУ (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 "Дружба"</i>	ККал-75, Белки-1, Жиры-1, У/в-17
29	<i>Хлеб пшеничный</i>	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
5	<i>Масло сливочное(порциями)</i>	ККал-37, Жиры-4
9	<i>Сыр полутвердый(порциями)</i>	ККал-33, Белки-2, Жиры-3
177	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	ККал-77, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
	Итого за Завтрак	ККал-292, Белки-8, Жиры-11, У/в-42
	<u>Завтрак2</u>	
100	<i>Яблоки</i>	ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
	Итого за Завтрак2	ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
	<u>Обед</u>	
150	<i>Суп с макаронными изделиями и картофелем</i>	ККал-76, Белки-2, Жиры-3, У/в-11
59	<i>Котлеты из говядины</i>	ККал-109, Белки-4, Жиры-7, У/в-9
110	<i>Каша гречневая вязкая</i>	ККал-125, Белки-5, Жиры-4, У/в-17
40	<i>Икра свекольная</i>	ККал-35, Жиры-2, У/в-3
39	<i>Хлеб ржаной</i>	ККал-94, Белки-3, У/в-19
150	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	ККал-48, У/в-12
	Итого за Обед	ККал-487, Белки-14, Жиры-16, У/в-71
	<u>Полдник</u>	
60	<i>Булочка дорожная</i>	ККал-150, Белки-3, Жиры-4, У/в-27
150	<i>Кисломолочный напиток (кефир)</i>	ККал-79, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
	Итого за Полдник	ККал-229, Белки-7, Жиры-8, У/в-33
	<u>Ужин</u>	
70	<i>Рыба, запеченная в сметанном соусе</i>	ККал-161, Белки-7, Жиры-7, У/в-10
110	<i>Картофель отварной с маслом</i>	ККал-116, Белки-2, Жиры-4, У/в-26
40	<i>Овощи отварные(морковь)</i>	ККал-27, Белки-1, Жиры-1, У/в-3
19	<i>Хлеб пшеничный</i>	ККал-46, Белки-2, Жиры-1, У/в-8
182	<i>Чай с сахаром</i>	ККал-26, У/в-7
	Итого за Ужин	ККал-376, Белки-12, Жиры-13, У/в-54
	Итого за день	ККал-1 474, Белки-44, Жиры-51, У/в-213



Меню ДОУ (Детсад зима-весна 2025)

Зыход (г)	Наименование блюда	эн. цеп. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
177	Кашиа "Дружба"	ККал-90, Белки-1, Жиры-2, У/в-20
38	Хлеб пшеничный	ККал-92, Белки-3, Жиры-1, У/в-16
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
13	Сыр полутвердый(порциями)	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
196	Кофейный напиток с молоком	ККал-85, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
Итого за Завтрак		ККал-351, Белки-10, Жиры-14, У/в-50
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоки	ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
Итого за Завтрак2		ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
<u>Обед</u>		
200	Суп с макаронными изделиями и картофелем	ККал-102, Белки-2, Жиры-3, У/в-15
71	Котлеты из говядины	ККал-131, Белки-5, Жиры-8, У/в-11
130	Кашиа гречневая вязкая	ККал-148, Белки-6, Жиры-5, У/в-20
60	Икра свекольная	ККал-53, Белки-1, Жиры-3, У/в-5
49	Хлеб ржаной	ККал-119, Белки-4, У/в-24
180	Компот из смеси сухофруктов	ККал-58, У/в-14
Итого за Обед		ККал-611, Белки-18, Жиры-19, У/в-89
<u>Полдник</u>		
70	Булочка дорожная	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>		
79	Рыба, запеченная в сметанном соусе	ККал-182, Белки-8, Жиры-8, У/в-11
130	Картофель отварной с маслом	ККал-138, Белки-3, Жиры-4, У/в-31
60	Овощи отварные(морковь)	ККал-40, Белки-1, Жиры-2, У/в-4
24	Хлеб пшеничный	ККал-58, Белки-2, Жиры-1, У/в-10
202	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
Итого за Ужин		ККал-446, Белки-14, Жиры-15, У/в-64
Итого за день		ККал-1768, Белки-53, Жиры-60, У/в-255



Заведующий

Полумесяц