

Меню ДОУ (Если зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
66	Рыба отварная с соусом польским	ККал-66, Белки-3, Жиры-1, У/в-3
130	Пюре картофельное	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
40	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-65, Белки-1, Жиры-1, У/в-10
28	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-68, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
180	Чай с сахаром	ККал-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-390, Белки-9, Жиры-12, У/в-50
<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>		
151	Свекольник	ККал-104, Белки-3, Жиры-9, У/в-10
150	Плов из говядины	ККал-197, Белки-8, Жиры-4, У/в-26
40	Икра морковная	ККал-34, 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-480, Белки-14, Жиры-15, У/в-71
<u>Полдник</u>		
20	Пряник	ККал-66, Белки-1, Жиры-2, У/в-12
179	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-95, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-161, Белки-6, Жиры-6, У/в-19
<u>Ужин</u>		
148	Каша манная молочная жидкая.	ККал-122, Белки-3, Жиры-6, У/в-13
29	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
96	Яблоки	ККал-45, У/в-9
148	Молоко кипяченое	ККал-77, Белки-4, Жиры-4, У/в-7
Итого за Ужин		ККал-314, Белки-9, Жиры-11, У/в-41
Итого за день		ККал-1 429, Белки-41, Жиры-47, У/в-193



Меню ДОУ (Детсад зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
76	Рыба отварная с соусом польским	ККал-76, Белки-3, Жиры-2, У/в-4
140	Пюре картофельное	ККал-139, Белки-3, Жиры-5, У/в-19
60	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-97, Белки-1, Жиры-2, У/в-14
38	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-92, Белки-3, Жиры-1, У/в-16
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
200	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
Итого за Завтрак		ККал-469, Белки-10, Жиры-14, У/в-61
<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>		
201	Свекольник	ККал-139, Белки-4, Жиры-12, У/в-13
180	Плов из говядины	ККал-236, Белки-9, Жиры-5, У/в-31
60	Икра морковная	ККал-50, Белки-1, Жиры-3, У/в-5
50	Хлеб ржаной	ККал-121, Белки-4, Жиры-1, У/в-24
180	Компот из смеси сухофруктов	ККал-58, У/в-14
Итого за Обед		ККал-604, Белки-18, Жиры-21, У/в-87
<u>Полдник</u>		
50	Пряник	ККал-164, Белки-2, Жиры-4, У/в-31
198	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>		
198	Каша манная молочная жидкая	ККал-163, Белки-4, Жиры-8, У/в-18
38	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-92, Белки-3, Жиры-1, У/в-16
100	Яблоки	ККал-47, У/в-10
177	Молоко кипяченое	ККал-92, Белки-5, Жиры-4, У/в-8
Итого за Ужин		ККал-394, Белки-12, Жиры-13, У/в-52
Итого за день		ККал-1 820, Белки-51, Жиры-60, У/в-251

