

## Меню ДОУ (Детсад зима-весна 2025)

| Выход (г)                | Наименование блюда                           | эп. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------|--|--|
| <u>Завтрак</u>           |  |  |
| 151                      | Запеканка из творога с морковью, со сметаной | ККал-193, Белки-7, Жиры-7, У/в-26  |
| 39                       | Хлеб пшеничный                               | ККал-94, Белки-3, Жиры-1, У/в-17   |
| 5                        | Масло сливочное(порциями)                    | ККал-37, Жиры-4  |
| 201                      | Чай с сахаром                                | ККал-28, У/в-8   |
| <b>Итого за Завтрак</b>  |  | ККал-352, Белки-10, Жиры-12, У/в-51  |
| <u>Завтрак2</u>          |  |  |
| 100                      | Яблоки                                       | ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13   |
| <b>Итого за Завтрак2</b> |  | ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13   |
| <u>Обед</u>              |  |  |
| 200                      | Суп картофельный с клёцками                  | ККал-125, Белки-3, Жиры-5, У/в-17  |
| 191                      | Рагу из птицы (филе)                         | ККал-269, Белки-10, Жиры-13, У/в-35  |
| 60                       | Овощи отварные (свекла)                      | ККал-45, Белки-1, Жиры-2, У/в-4  |
| 49                       | Хлеб ржаной                                  | ККал-119, Белки-4, У/в-24  |
| 180                      | Кисель из сухофруктов                        | ККал-46, Белки-2, У/в-10   |
| <b>Итого за Обед</b>     |  | ККал-604, Белки-20, Жиры-20, У/в-90  |
| <u>Полдник</u>           |  |  |
| 70                       | Булочка домашняя                             | ККал-135, Белки-3, Жиры-4, У/в-30  |
| 179                      | Кисломолочный напиток (кефир)                | ККал-95, Белки-5, Жиры-4, У/в-7  |
| <b>Итого за Полдник</b>  |  | ККал-230, Белки-8, Жиры-8, У/в-37  |
| <u>Ужин</u>              |  |  |
| 196                      | Суп молочный с крупой гречневой              | ККал-185, Белки-6, Жиры-5, У/в-28  |
| 39                       | Хлеб пшеничный                               | ККал-94, Белки-3, Жиры-1, У/в-17   |
| 50                       | Яйцо вареное                                 | ККал-22, Белки-6, Жиры-6   |
| 196                      | Кофейный напиток с молоком                   | ККал-85, Белки-3, Жиры-3, У/в-14   |
| <b>Итого за Ужин</b>     |  | ККал-386, Белки-18, Жиры-15, У/в-59  |
| <b>Итого за день</b>     |  | ККал-1662, Белки-59, Жиры-58, У/в-250  |

