

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	Суп молочный с крупой пшениной	ККал-146, Белки-5, Жиры-5, У/в-20
29	Хлеб пшеничный	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
179	Чай с сахаром	ККал-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-278, Белки-7, Жиры-10, У/в-39
<u>Завтрак2</u>		
148	Сок	ККал-83, Белки-2, Жиры-3, У/в-12
Итого за Завтрак2		ККал-83, Белки-2, Жиры-3, У/в-12
<u>Обед</u>		
150	Ши из свежей капусты с картофелем	ККал-70, Белки-1, Жиры-4, У/в-9
70	Биточки из птицы припущенные	ККал-185, Белки-10, Жиры-8, У/в-19
110	Пюре картофельное	ККал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
40	Овощи отварные (свекла)	ККал-30, Жиры-1, У/в-3
39	Хлеб ржаной	ККал-94, Белки-3, У/в-19
150	Компот из смеси сухофруктов	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-536, Белки-16, Жиры-17, У/в-77
<u>Полдник</u>		
20	Печенье	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>		
130	Вареники ленивые с соусом сметанным	ККал-217, Белки-7, Жиры-10, У/в-25
19	Хлеб пшеничный	ККал-46, Белки-2, Жиры-1, У/в-8
96	Яблоки	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
178	Кофейный напиток с молоком	ККал-78, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
Итого за Ужин		ККал-427, Белки-15, Жиры-16, У/в-59
Итого за день		ККал-1 485, Белки-46, Жиры-52, У/в-206



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	Суп молочный с крупной пшениной	ККал-196, Белки-7, Жиры-7, У/в-27
38	Хлеб пшеничный	ККал-92, Белки-3, Жиры-1, У/в-16
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
199	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
Итого за Завтрак		ККал-353, Белки-10, Жиры-12, У/в-51
<u>Завтрак2</u>		
148	Сок	ККал-83, Белки-2, Жиры-3, У/в-12
Итого за Завтрак2		ККал-83, Белки-2, Жиры-3, У/в-12
<u>Обед</u>		
200	Ши из свежей капусты с картофелем	ККал-93, Белки-2, Жиры-5, У/в-12
70	Биточки из птицы припущенные	ККал-185, Белки-10, Жиры-8, У/в-19
130	Пюре картофельное	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
60	Овощи отварные (свекла)	ККал-45, Белки-1, Жиры-2, У/в-4
49	Хлеб ржаной	ККал-119, Белки-4, У/в-24
180	Компот из смеси сухофруктов	ККал-58, У/в-14
Итого за Обед		ККал-629, Белки-20, Жиры-20, У/в-91
<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>		
150	Вареники ленивые с соусом сметанным	ККал-250, Белки-8, Жиры-11, У/в-29
24	Хлеб пшеничный	ККал-58, Белки-2, Жиры-1, У/в-10
100	Яблоки	ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
198	Кофейный напиток с молоком	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-484, Белки-16, Жиры-18, У/в-66
Итого за день		ККал-1 818, Белки-56, Жиры-62, У/в-259

