

Меню ДОУ (Детсад зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Суп молочный с крупой манной	ККал-119, Белки-2, Жиры-3, У/в-26
29	Хлеб пшеничный	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
13	Сыр полутвердый(порциями)	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
200	Какао с молоком	ККал-84, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
Итого за Завтрак		ККал-357, Белки-10, Жиры-15, У/в-52
<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 крупой (пшено)	ККал-129, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
79	Кнели говяжьи с рисом	ККал-222, Белки-10, Жиры-11, У/в-24
130	Капуста тушеная	ККал-151, Белки-3, Жиры-5, У/в-13
48	Хлеб ржаной	ККал-116, Белки-4, У/в-23
180	Компот из смеси сухофруктов	ККал-58, У/в-14
Итого за Обед		ККал-676, Белки-19, Жиры-20, У/в-89
<u>Полдник</u>		
100	Яблоки	ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
29	Хлеб пшеничный	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
178	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-94, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-254, Белки-10, Жиры-8, У/в-32
<u>Ужин</u>		
80	Рыба отварная	ККал-125, Белки-8, Жиры-3, У/в-11
131	Картофель, запеченный в сметанном соусе	ККал-199, Белки-4, Жиры-8, У/в-33
60	Икра морковная	ККал-50, Белки-1, Жиры-3, У/в-5
19	Хлеб пшеничный	ККал-46, Белки-2, Жиры-1, У/в-8
197	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
Итого за Ужин		ККал-448, Белки-15, Жиры-15, У/в-65
Итого за день		ККал-1 819, Белки-57, Жиры-61, У/в-250



Меню ДОУ (Ясли зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эп. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Суп молочный с крупой манной	ККал-89, Белки-1, Жиры-2, У/в-19
20	Хлеб пшеничный	ККал-48, Белки-2, Жиры-1, У/в-9
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
9	Сыр полутвердый(порциями)	ККал-33, Белки-2, Жиры-3
180	Какао с молоком	ККал-75, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
Итого за Завтрак		ККал-282, Белки-8, Жиры-12, У/в-40
<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	Суп картофельный с крупой (пшено)	ККал-97, Белки-2, Жиры-3, У/в-11
70	Кнели говяжьи с рисом	ККал-197, Белки-9, Жиры-10, У/в-21
110	Капуста тушеная	ККал-128, Белки-2, Жиры-4, У/в-11
38	Хлеб ржаной	ККал-92, Белки-3, У/в-19
150	Компот из смеси сухофруктов	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-562, Белки-16, Жиры-17, У/в-74
<u>Полдник</u>		
95	Яблоки	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
20	Хлеб пшеничный	ККал-48, Белки-2, Жиры-1, У/в-9
148	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-78, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-212, Белки-9, Жиры-8, У/в-27
<u>Ужин</u>		
70	Рыба отварная	ККал-110, Белки-7, Жиры-3, У/в-9
111	Картофель, запеченный в сметанном соусе	ККал-169, Белки-3, Жиры-7, У/в-28
40	Икра морковная	ККал-34, Жиры-2, У/в-3
19	Хлеб пшеничный	ККал-46, Белки-2, Жиры-1, У/в-8
179	Чай с сахаром	ККал-25, У/в-7
Итого за Ужин		ККал-384, Белки-12, Жиры-13, У/в-55
Итого за день		ККал-1 524, Белки-48, Жиры-53, У/в-208

