

## Меню ДОУ (Ясли зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
65	Рыба, тушеная в томате с овощами	ККал-55, Белки-4, Жиры-2, У/в-2
100	Каша пшеничная рассыпчатая	ККал-136, Белки-5, Жиры-6, У/в-27
40	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-65, Белки-1, Жиры-1, У/в-10
29	Хлеб пшеничный йодированный	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
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-388, Белки-12, Жиры-14, У/в-58
<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>		
149	Суп крестьянский с крупой	ККал-74, Белки-2, Жиры-4, У/в-7
68	Гуляш из отварного мяса (говядина)	ККал-137, Белки-8, Жиры-6, У/в-6
110	Картофель отварной с маслом	ККал-116, Белки-2, Жиры-4, У/в-26
40	Икра свекольная	ККал-35, Жиры-2, У/в-3
37	Хлеб ржаной	ККал-90, Белки-3, У/в-18
150	Компот из смеси сухофруктов	ККал-48, У/в-12
<b>Итого за Обед</b>		ККал-500, Белки-15, Жиры-16, У/в-72
<u>Полдник</u>		
40	Пряник	ККал-131, Белки-2, Жиры-3, У/в-25
177	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-94, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-225, Белки-7, Жиры-7, У/в-32
<u>Ужин</u>		
148	Каша рисовая молочная жидкая	ККал-159, Белки-4, Жиры-5, У/в-24
29	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
49	Яйцо вареное	ККал-22, Белки-6, Жиры-6
177	Кофейный напиток с молоком	ККал-77, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-328, Белки-15, Жиры-14, У/в-49
<b>Итого за день</b>		ККал-1 531, Белки-52, Жиры-54, У/в-224



12.03.2026 (Детсад зима-весна 2025, 1чт)

# Меню ДОУ (Детсад зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г) витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
79	<b>Рыба, тушеная в томате с овощами</b>	ККал-67, Белки-5, Жиры-3, У/в-3
120	<b>Каша пшеничная рассыпчатая</b>	ККал-163, Белки-6, Жиры-7, У/в-33
60	<b>Икра кабачковая(промышленного производства)</b>	ККал-97, Белки-1, Жиры-2, У/в-14
38	<b>Хлеб пшеничный йодированный</b>	ККал-92, Белки-3, Жиры-1, У/в-16
5	<b>Масло сливочное(порциями)</b>	ККал-37, Жиры-4
199	<b>Чай с сахаром</b>	ККал-28, У/в-8
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-484, Белки-15, Жиры-17, У/в-74
<b><u>Завтрак2</u></b>		
100	<b>Яблоки</b>	ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
<b><u>Обед</u></b>		
199	<b>Суп крестьянский с крупой</b>	ККал-99, Белки-2, Жиры-6, У/в-10
77	<b>Гуляш из отварного мяса (говядина)</b>	ККал-155, Белки-9, Жиры-7, У/в-7
130	<b>Картофель отварной с маслом</b>	ККал-138, Белки-3, Жиры-4, У/в-31
60	<b>Икра свекольная</b>	ККал-53, Белки-1, Жиры-3, У/в-5
47	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-114, Белки-4, У/в-23
180	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	ККал-58, У/в-14
<b>Итого за Обед</b>		ККал-617, Белки-19, Жиры-20, У/в-90
<b><u>Полдник</u></b>		
50	<b>Пряник</b>	ККал-164, Белки-2, Жиры-4, У/в-31
196	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	ККал-104, Белки-5, Жиры-5, У/в-8
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-268, Белки-7, Жиры-9, У/в-39
<b><u>Ужин</u></b>		
198	<b>Каша рисовая молочная жидкая</b>	ККал-212, Белки-5, Жиры-6, У/в-32
38	<b>Хлеб пшеничный йодированный</b>	ККал-92, Белки-3, Жиры-1, У/в-16
49	<b>Яйцо вареное</b>	ККал-22, Белки-6, Жиры-6
197	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-412, Белки-17, Жиры-16, У/в-62
<b>Итого за день</b>		ККал-1 871, Белки-61, Жиры-65, У/в-278

