

Меню ДОУ (Детсад зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Запеканка рисовая с творогом, со сметаной	ККал-191, Белки-7, Жиры-7, У/в-26
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-348, Белки-10, Жиры-12, У/в-50
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоки	ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
Итого за Завтрак2		ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
<u>Обед</u>		
200	Борщ с капустой и картофелем	ККал-102, Белки-2, Жиры-5, У/в-11
69	Шницели из птицы припущенные	ККал-182, Белки-8, Жиры-8, У/в-23
130	Пюре картофельное	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
60	Икра морковная	ККал-50, Белки-1, Жиры-3, У/в-5
50	Хлеб ржаной	ККал-121, Белки-4, Жиры-1, У/в-24
178	Сок	ККал-100, Белки-3, Жиры-3, У/в-15
Итого за Обед		ККал-684, Белки-21, Жиры-25, У/в-96
<u>Полдник</u>		
70	Булочка российская	ККал-175, Белки-3, Жиры-5, У/в-32
178	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-94, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-269, Белки-8, Жиры-9, У/в-39
<u>Ужин</u>		
200	Суп молочный с макаронными изделиями	ККал-284, Белки-2, Жиры-6, У/в-40
24	Хлеб пшеничный	ККал-58, Белки-2, Жиры-1, У/в-10
49	Яйцо вареное	ККал-22, Белки-6, Жиры-6
200	Какао с молоком	ККал-84, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-448, Белки-13, Жиры-16, У/в-64
Итого за день		ККал-1 839, Белки-55, Жиры-65, У/в-262



Меню ДОУ (Ясли зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
135	Запеканка рисовая с творогом, со сметаной	ККал-172, Белки-6, Жиры-6, У/в-24
29	Хлеб пшеничный	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
177	Чай с сахаром	ККал-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-304, Белки-8, Жиры-11, У/в-43
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоки	ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
Итого за Завтрак2		ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
<u>Обед</u>		
150	Борщ с капустой и картофелем	ККал-77, Белки-1, Жиры-4, У/в-8
59	Шницели из птицы припущенные	ККал-156, Белки-7, Жиры-7, У/в-20
110	Пюре картофельное	ККал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
40	Икра морковная	ККал-34, Жиры-2, У/в-3
40	Хлеб ржаной	ККал-97, Белки-3, У/в-20
178	Сок	ККал-100, Белки-3, Жиры-3, У/в-15
Итого за Обед		ККал-573, Белки-16, Жиры-20, У/в-81
<u>Полдник</u>		
60	Булочка российская	ККал-150, Белки-3, Жиры-4, У/в-27
149	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-79, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-229, Белки-7, Жиры-8, У/в-33
<u>Ужин</u>		
150	Суп молочный с макаронными изделиями	ККал-213, Белки-1, Жиры-4, У/в-30
24	Хлеб пшеничный	ККал-58, Белки-2, Жиры-1, У/в-10
49	Яйцо вареное	ККал-22, Белки-6, Жиры-6
180	Какао с молоком	ККал-75, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
Итого за Ужин		ККал-368, Белки-12, Жиры-13, У/в-52
Итого за день		ККал-1 564, Белки-46, Жиры-55, У/в-222

