

16.03.2026 (Детсад зима-весна 2025, 2шт)

Меню ДОУ (Детсад зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
130	Макаронные изделия отварные	ККал-195, Белки-6, Жиры-5, У/в-28
60	Икра кабачковая(промышленного производства)	ККал-97, Белки-1, Жиры-2, У/в-14
39	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-94, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
13	Сыр полутвердый(порциями)	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
200	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
Итого за Завтрак		ККал-498, Белки-13, Жиры-16, У/в-67
<u>Завтрак2</u>		
142	Сок	ККал-80, Белки-2, Жиры-3, У/в-12
Итого за Завтрак2		ККал-80, Белки-2, Жиры-3, У/в-12
<u>Обед</u>		
200	Щи из свежей капусты с картофелем	ККал-93, Белки-2, Жиры-5, У/в-12
80	Птица в соусе томатном	ККал-185, Белки-9, Жиры-8, У/в-19
150	Пюре картофельное	ККал-148, Белки-3, Жиры-5, У/в-21
60	Овощи отварные(морковь)	ККал-40, Белки-1, Жиры-2, У/в-4
50	Хлеб ржаной	ККал-121, Белки-4, Жиры-1, У/в-24
180	Компот из смеси сухофруктов	ККал-58, У/в-14
Итого за Обед		ККал-645, Белки-19, Жиры-21, У/в-94
<u>Полдник</u>		
80	Ватрушка с творожным фаршем	ККал-180, Белки-4, Жиры-5, У/в-32
179	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-95, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-275, Белки-9, Жиры-9, У/в-39
<u>Ужин</u>		
200	Суп молочный с крупой пшеничной	ККал-198, Белки-7, Жиры-7, У/в-27
39	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-94, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
49	Яйцо вареное	ККал-22, Белки-6, Жиры-6
200	Кофейный напиток с молоком	ККал-87, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-401, Белки-19, Жиры-17, У/в-58
Итого за день		ККал-1 899, Белки-62, Жиры-66, У/в-270

