

17.03.2026 (Ясли зима-весна 2025, 2вт)

**Меню ДОУ (Ясли зима-весна 2025)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг); микроэлементы (мг)
	<u><b>Завтрак</b></u>	
150	<b>Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая</b>	ККал-156, Белки-4, Жиры-7, У/в-21
34	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-82, Белки-3, Жиры-1, У/в-14
5	<b>Масло сливочное(порциями)</b>	ККал-37, Жиры-4
179	<b>Какао с молоком</b>	ККал-75, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
	<b>Итого за Завтрак</b>	ККал-350, Белки-10, Жиры-14, У/в-47
	<u><b>Завтрак2</b></u>	
143	<b>Сок</b>	ККал-80, Белки-2, Жиры-3, У/в-12
	<b>Итого за Завтрак2</b>	ККал-80, Белки-2, Жиры-3, У/в-12
	<u><b>Обед</b></u>	
180	<b>Суп картофельный с фрикадельками</b>	ККал-137, Белки-5, Жиры-6, У/в-6
65	<b>Суфле из печени</b>	ККал-108, Белки-4, Жиры-7, У/в-7
110	<b>Каша рассыпчатая с овощами (пшеничная)</b>	ККал-97, Белки-2, Жиры-2, У/в-26
40	<b>Капуста тушеная</b>	ККал-46, Белки-1, Жиры-1, У/в-4
38	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-92, Белки-3, У/в-19
150	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	ККал-48, У/в-12
	<b>Итого за Обед</b>	ККал-528, Белки-15, Жиры-16, У/в-74
	<u><b>Полдник</b></u>	
30	<b>Печенье</b>	ККал-98, Белки-1, Жиры-2, У/в-19
178	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	ККал-94, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
	<b>Итого за Полдник</b>	ККал-192, Белки-6, Жиры-6, У/в-26
	<u><b>Ужин</b></u>	
140	<b>Запеканка из творога с соусом молочным сладким</b>	ККал-163, Белки-6, Жиры-6, У/в-22
24	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-58, Белки-2, Жиры-1, У/в-10
96	<b>Яблоки</b>	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
180	<b>Чай с сахаром</b>	ККал-25, У/в-7
	<b>Итого за Ужин</b>	ККал-332, Белки-11, Жиры-10, У/в-52
	<b>Итого за день</b>	ККал-1 482, Белки-44, Жиры-49, У/в-211



17.03.2026 (Детсад зима-весна 2025, 2вт)

# Меню МДОУ (Детсад зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	<i>Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая</i>	ККал-208, Белки-5, Жиры-9, У/в-28
39	<i>Хлеб пшеничный</i>	ККал-94, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
5	<i>Масло сливочное(порциями)</i>	ККал-37, Жиры-4
199	<i>Какао с молоком</i>	ККал-83, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-422, Белки-11, Жиры-17, У/в-59
<u>Завтрак2</u>		
143	<i>Сок</i>	ККал-80, Белки-2, Жиры-3, У/в-12
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-80, Белки-2, Жиры-3, У/в-12
<u>Обед</u>		
200	<i>Суп картофельный с фрикадельками</i>	ККал-152, Белки-6, Жиры-7, У/в-7
80	<i>Суфле из печени</i>	ККал-133, Белки-5, Жиры-8, У/в-8
130	<i>Каша рассыпчатая с овощами (пшеничная)</i>	ККал-115, Белки-2, Жиры-3, У/в-31
60	<i>Капуста тушеная</i>	ККал-70, Белки-1, Жиры-2, У/в-6
48	<i>Хлеб ржаной</i>	ККал-116, Белки-4, У/в-23
180	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	ККал-58, У/в-14
<b>Итого за Обед</b>		ККал-644, Белки-18, Жиры-20, У/в-89
<u>Полдник</u>		
45	<i>Печенье</i>	ККал-148, Белки-2, Жиры-4, У/в-28
198	<i>Кисломолочный напиток (кефир)</i>	ККал-105, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-253, Белки-8, Жиры-9, У/в-36
<u>Ужин</u>		
170	<i>Запеканка из творога с соусом молочным сладким</i>	ККал-198, Белки-7, Жиры-7, У/в-27
39	<i>Хлеб пшеничный</i>	ККал-94, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
100	<i>Яблоки</i>	ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
200	<i>Чай с сахаром</i>	ККал-28, У/в-8
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-410, Белки-13, Жиры-11, У/в-65
<b>Итого за день</b>		ККал-1 809, Белки-52, Жиры-60, У/в-261

