

## Меню ДОУ (Детсад зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
80	Рыба отварная с соусом польским	ККал-73, Белки-3, Жиры-2, У/в-3
130	Пюре картофельное	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
60	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-97, Белки-1, Жиры-2, У/в-14
40	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
200	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-461, Белки-10, Жиры-14, У/в-60
<u>Завтрак2</u>		
139	Сок	ККал-78, Белки-2, Жиры-3, У/в-11
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-78, Белки-2, Жиры-3, У/в-11
<u>Обед</u>		
200	Свекольник	ККал-139, Белки-4, Жиры-12, У/в-13
200	Плов из говядины	ККал-241, Белки-9, Жиры-5, У/в-32
60	Икра морковная	ККал-50, Белки-1, Жиры-3, У/в-5
48	Хлеб ржаной	ККал-116, Белки-4, У/в-23
180	Компот из смеси сухофруктов	ККал-58, У/в-14
<b>Итого за Обед</b>		ККал-604, Белки-18, Жиры-20, У/в-87
<u>Полдник</u>		
45	Пряник	ККал-148, Белки-2, Жиры-4, У/в-28
198	Кисломолочный напиток (кефир)	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>		
200	Каша манная молочная жидкая.	ККал-164, Белки-4, Жиры-8, У/в-18
40	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
120	Яблоки	ККал-56, У/в-12
180	Молоко кипяченое	ККал-93, Белки-5, Жиры-4, У/в-8
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-410, Белки-12, Жиры-13, У/в-55
<b>Итого за день</b>		ККал-1 806, Белки-50, Жиры-59, У/в-249



## Меню ДОУ (Ясли зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
60	Рыба отварная с соусом польским	ККал-60, Белки-3, Жиры-1, У/в-3
110	Пюре картофельное	ККал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
40	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-65, Белки-1, Жиры-1, У/в-10
30	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
180	Чай с сахаром	ККал-25, У/в-7
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-369, Белки-9, Жиры-11, У/в-48
<u>Завтрак2</u>		
139	Сок	ККал-78, Белки-2, Жиры-3, У/в-11
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-78, Белки-2, Жиры-3, У/в-11
<u>Обед</u>		
180	Свекольник	ККал-125, Белки-3, Жиры-11, У/в-12
150	Плов из говядины	ККал-196, Белки-8, Жиры-4, У/в-26
40	Икра морковная	ККал-34, Жиры-2, У/в-3
38	Хлеб ржаной	ККал-92, Белки-3, У/в-19
150	Компот из смеси сухофруктов	ККал-48, У/в-12
<b>Итого за Обед</b>		ККал-495, Белки-14, Жиры-17, У/в-72
<u>Полдник</u>		
30	Пряник	ККал-98, Белки-1, Жиры-2, У/в-19
178	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-94, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-192, Белки-6, Жиры-6, У/в-26
<u>Ужин</u>		
150	Каша манная молочная жидкая.	ККал-123, Белки-3, Жиры-6, У/в-13
30	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
111	Яблоки	ККал-52, У/в-11
150	Молоко кипяченое	ККал-77, Белки-4, Жиры-4, У/в-7
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-325, Белки-10, Жиры-11, У/в-44
<b>Итого за день</b>		ККал-1 459, Белки-41, Жиры-48, У/в-201

