

23.03.2026 (Детсад зима-весна 2025, 1ин)

## Меню ДОУ (Детсад зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
120	Омлет натуральный	ККал-92, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
60	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-97, Белки-1, Жиры-2, У/в-14
38	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-92, Белки-3, Жиры-1, У/в-16
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
15	Сыр полутвердый (порциями)	ККал-54, Белки-4, Жиры-4
199	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-400, Белки-11, Жиры-12, У/в-51
<u>Завтрак2</u>		
127	Сок	ККал-71, Белки-2, Жиры-2, У/в-10
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-71, Белки-2, Жиры-2, У/в-10
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с бобовыми	ККал-131, Белки-5, Жиры-4, У/в-19
83	Птица тушеная	ККал-89, Белки-3, Жиры-11, У/в-1
130	Макаронные изделия отварные	ККал-195, Белки-6, Жиры-5, У/в-28
60	Овощи отварные (морковь)	ККал-40, Белки-1, Жиры-2, У/в-4
49	Хлеб ржаной	ККал-119, Белки-4, У/в-24
180	Компот из смеси сухофруктов	ККал-58, У/в-14
<b>Итого за Обед</b>		ККал-632, Белки-19, Жиры-22, У/в-90
<u>Полдник</u>		
70	Сдоба обыкновенная	ККал-177, Белки-3, Жиры-5, У/в-32
176	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-93, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-270, Белки-8, Жиры-9, У/в-39
<u>Ужин</u>		
199	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	ККал-207, Белки-5, Жиры-9, У/в-28
38	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-92, Белки-3, Жиры-1, У/в-16
110	Яблоки	ККал-99, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
179	Молоко кипяченое	ККал-93, Белки-5, Жиры-4, У/в-8
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-491, Белки-16, Жиры-17, У/в-66
<b>Итого за день</b>		ККал-1 864, Белки-56, Жиры-62, У/в-256



23.03.2026 (Ясли зима-весна 2025, 1ин)

## Меню ДОУ (Ясли зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), у/витамины (мг), микроэле
	<u><b>Завтрак</b></u>	
110	<i>Омлет натуральный</i>	ККал-84, Белки-3, Жиры-1, У/в-12
40	<i>Икра кабачковая(промышленного производства)</i>	ККал-65, Белки-1, Жиры-1, У/в-10
29	<i>Хлеб пшеничный йодированный</i>	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
5	<i>Масло сливочное(порциями)</i>	ККал-37, Жиры-4
9	<i>Сыр полутвердый(порциями)</i>	ККал-33, Белки-2, Жиры-3
180	<i>Чай с сахаром</i>	ККал-25, У/в-7
	<b>Итого за Завтрак</b>	ККал-314, Белки-8, Жиры-10, У/в-41
	<u><b>Завтрак2</b></u>	
127	<i>Сок</i>	ККал-71, Белки-2, Жиры-2, У/в-10
	<b>Итого за Завтрак2</b>	ККал-71, Белки-2, Жиры-2, У/в-10
	<u><b>Обед</b></u>	
150	<i>Суп картофельный с бобовыми</i>	ККал-98, Белки-4, Жиры-3, У/в-14
70	<i>Птица тушеная</i>	ККал-75, Белки-2, Жиры-9, У/в-1
90	<i>Макаронные изделия отварные</i>	ККал-135, Белки-4, Жиры-3, У/в-19
40	<i>Овощи отварные(морковь)</i>	ККал-27, Белки-1, Жиры-1, У/в-3
40	<i>Хлеб ржаной</i>	ККал-97, Белки-3, У/в-20
150	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	ККал-48, У/в-12
	<b>Итого за Обед</b>	ККал-480, Белки-14, Жиры-16, У/в-69
	<u><b>Полдник</b></u>	
65	<i>Сдоба обыкновенная</i>	ККал-164, Белки-3, Жиры-4, У/в-30
146	<i>Кисломолочный напиток (кефир)</i>	ККал-77, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
	<b>Итого за Полдник</b>	ККал-241, Белки-7, Жиры-8, У/в-36
	<u><b>Ужин</b></u>	
149	<i>Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая</i>	ККал-155, Белки-4, Жиры-7, У/в-21
29	<i>Хлеб пшеничный йодированный</i>	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
100	<i>Яблоки</i>	ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
149	<i>Молоко кипяченое</i>	ККал-77, Белки-4, Жиры-4, У/в-7
	<b>Итого за Ужин</b>	ККал-392, Белки-13, Жиры-15, У/в-53
	<b>Итого за день</b>	ККал-1 498, Белки-44, Жиры-51, У/в-2

