

# Меню ДОУ (Ясли зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
148	Суп молочный с крупой пшениной	ККал-146, Белки-5, Жиры-5, У/в-20
29	Хлеб пшеничный	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
181	Чай с сахаром	ККал-25, У/в-7
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-278, Белки-7, Жиры-10, У/в-39
<b><u>Завтрак2</u></b>		
148	Сок	ККал-83, Белки-2, Жиры-3, У/в-12
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-83, Белки-2, Жиры-3, У/в-12
<b><u>Обед</u></b>		
179	Щи из свежей капусты с картофелем	ККал-83, Белки-1, Жиры-5, У/в-10
66	Биточки из птицы припущенные	ККал-174, Белки-9, Жиры-8, У/в-18
130	Пюре картофельное	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
40	Овощи отварные (свекла)	ККал-30, Жиры-1, 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-556, Белки-16, Жиры-19, У/в-80
<b><u>Полдник</u></b>		
20	Печенье	ККал-66, Белки-1, Жиры-2, У/в-12
178	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-94, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-160, Белки-6, Жиры-6, У/в-19
<b><u>Ужин</u></b>		
119	Вареники ленивые с соусом сметанным	ККал-199, Белки-7, Жиры-9, У/в-23
19	Хлеб пшеничный	ККал-46, Белки-2, Жиры-1, У/в-8
110	Яблоки	ККал-99, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
177	Кофейный напиток с молоком	ККал-77, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-421, Белки-15, Жиры-15, У/в-58
<b>Итого за день</b>		ККал-1 498, Белки-46, Жиры-53, У/в-208



# Меню ДОУ (Детсад зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
197	Суп молочный с крупой пшениной	ККал-195, Белки-7, Жиры-7, У/в-27
38	Хлеб пшеничный	ККал-92, Белки-3, Жиры-1, У/в-16
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
201	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-352, Белки-10, Жиры-12, У/в-51
<b><u>Завтрак2</u></b>		
147	Сок	ККал-83, Белки-2, Жиры-3, У/в-12
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-83, Белки-2, Жиры-3, У/в-12
<b><u>Обед</u></b>		
199	Щи из свежей капусты с картофелем	ККал-92, Белки-2, Жиры-5, У/в-12
73	Биточки из птицы припущенные	ККал-193, Белки-10, Жиры-9, У/в-20
150	Пюре картофельное	ККал-148, Белки-3, Жиры-5, У/в-21
60	Овощи отварные (свекла)	ККал-45, Белки-1, Жиры-2, У/в-4
47	Хлеб ржаной	ККал-114, Белки-4, У/в-23
180	Компот из смеси сухофруктов	ККал-58, У/в-14
<b>Итого за Обед</b>		ККал-650, Белки-20, Жиры-21, У/в-94
<b><u>Полдник</u></b>		
50	Печенье	ККал-164, Белки-2, Жиры-4, У/в-31
197	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-104, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-268, Белки-8, Жиры-9, У/в-39
<b><u>Ужин</u></b>		
139	Вареники ленивые с соусом сметанным	ККал-232, Белки-8, Жиры-11, У/в-27
24	Хлеб пшеничный	ККал-58, Белки-2, Жиры-1, У/в-10
120	Яблоки	ККал-108, Белки-3, Жиры-4, У/в-16
197	Кофейный напиток с молоком	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-484, Белки-16, Жиры-19, У/в-67
<b>Итого за день</b>		ККал-1 837, Белки-56, Жиры-64, У/в-263

