

## Меню ДОУ (Ясли зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
70	Рыба, тушеная в томате с овощами	ККал-60, Белки-4, Жиры-2, У/в-3
100	Каша пшеничная рассыпчатая	ККал-136, Белки-5, Жиры-6, У/в-27
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
177	Чай с сахаром	ККал-25, У/в-7
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-396, Белки-13, Жиры-14, У/в-60
<u>Завтрак 2</u>		
100	Яблоки	ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
<u>Обед</u>		
151	Суп крестьянский с крупой	ККал-75, Белки-2, Жиры-4, У/в-7
60	Гуляш из отварного мяса (говядина)	ККал-121, Белки-7, Жиры-6, У/в-5
130	Картофель отварной с маслом	ККал-138, Белки-3, Жиры-4, У/в-31
40	Икра свекольная	ККал-35, Жиры-2, У/в-3
39	Хлеб ржаной	ККал-94, Белки-3, У/в-19
150	Компот из смеси сухофруктов	ККал-48, У/в-12
<b>Итого за Обед</b>		ККал-511, Белки-15, Жиры-16, У/в-77
<u>Полдник</u>		
40	Пряник	ККал-131, Белки-2, Жиры-3, У/в-25
177	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-94, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-225, Белки-7, Жиры-7, У/в-32
<u>Ужин</u>		
137	Каша рисовая молочная жидкая	ККал-147, Белки-4, Жиры-4, У/в-22
30	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
49	Яйцо вареное	ККал-22, Белки-6, Жиры-6
173	Кофейный напиток с молоком	ККал-75, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-317, Белки-16, Жиры-13, У/в-47
<b>Итого за день</b>		ККал-1 539, Белки-54, Жиры-53, У/в-229



## 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	<i>Рыба, тушеная в томате с овощами</i>	ККал-68, Белки-5, Жиры-3, У/в-3
120	<i>Каша пшеничная рассыпчатая</i>	ККал-163, Белки-6, Жиры-7, У/в-33
60	<i>Икра кабачковая (промышленного производства)</i>	ККал-97, Белки-1, Жиры-2, У/в-14
40	<i>Хлеб пшеничный йодированный</i>	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
5	<i>Масло сливочное (порциями)</i>	ККал-37, Жиры-4
198	<i>Чай с сахаром</i>	ККал-28, У/в-8
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-490, Белки-15, Жиры-17, У/в-75
<u>Завтрак2</u>		
100	<i>Яблоки</i>	ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
<u>Обед</u>		
201	<i>Суп крестьянский с крупой</i>	ККал-100, Белки-2, Жиры-6, У/в-10
78	<i>Гуляш из отварного мяса (говядина)</i>	ККал-157, Белки-9, Жиры-7, У/в-7
150	<i>Картофель отварной с маслом</i>	ККал-159, Белки-3, Жиры-5, У/в-36
60	<i>Икра свекольная</i>	ККал-53, Белки-1, Жиры-3, У/в-5
49	<i>Хлеб ржаной</i>	ККал-119, Белки-4, У/в-24
180	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	ККал-58, У/в-14
<b>Итого за Обед</b>		ККал-646, Белки-19, Жиры-21, У/в-96
<u>Полдник</u>		
50	<i>Пряник</i>	ККал-164, Белки-2, Жиры-4, У/в-31
197	<i>Кисломолочный напиток (кефир)</i>	ККал-104, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-268, Белки-8, Жиры-9, У/в-39
<u>Ужин</u>		
194	<i>Каша рисовая молочная жидкая</i>	ККал-208, Белки-5, Жиры-6, У/в-31
40	<i>Хлеб пшеничный йодированный</i>	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
49	<i>Яйцо вареное</i>	ККал-22, Белки-6, Жиры-6
192	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	ККал-84, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-411, Белки-17, Жиры-16, У/в-62
<b>Итого за день</b>		ККал-1 905, Белки-62, Жиры-66, У/в-285

