

## 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>		
177	<b>Каша "Дружба"</b>	ККал-90, Белки-1, Жиры-2, У/в-20
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
5	<b>Масло сливочное(порциями)</b>	ККал-37, Жиры-4
13	<b>Сыр полутвердый(порциями)</b>	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
196	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	ККал-85, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-356, Белки-10, Жиры-14, У/в-51
<b><u>Завтрак2</u></b>		
100	<b>Яблоки</b>	ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
<b><u>Обед</u></b>		
200	<b>Суп с макаронными изделиями и картофелем</b>	ККал-102, Белки-2, Жиры-3, У/в-15
79	<b>Котлеты из говядины</b>	ККал-146, Белки-6, Жиры-9, У/в-13
130	<b>Каша гречневая вязкая</b>	ККал-148, Белки-6, Жиры-5, У/в-20
60	<b>Икра свекольная</b>	ККал-53, Белки-1, Жиры-3, У/в-5
49	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-119, Белки-4, У/в-24
180	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	ККал-58, У/в-14
<b>Итого за Обед</b>		ККал-626, Белки-19, Жиры-20, У/в-91
<b><u>Полдник</u></b>		
70	<b>Булочка дорожная</b>	ККал-175, Белки-3, Жиры-5, У/в-32
177	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	ККал-94, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-269, Белки-8, Жиры-9, У/в-39
<b><u>Ужин</u></b>		
80	<b>Рыба, запеченная в сметанном соусе</b>	ККал-184, Белки-8, Жиры-8, У/в-11
130	<b>Картофель отварной с маслом</b>	ККал-138, Белки-3, Жиры-4, У/в-31
60	<b>Овощи отварные(морковь)</b>	ККал-40, Белки-1, Жиры-2, У/в-4
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-61, Белки-2, Жиры-1, У/в-11
200	<b>Чай с сахаром</b>	ККал-28, У/в-8
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-451, Белки-14, Жиры-15, У/в-65
<b>Итого за день</b>		ККал-1 792, Белки-54, Жиры-61, У/в-259



## Меню ДОУ (Ясли зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
148	Каша "Дружба"	ККал-75, Белки-1, Жиры-1, У/в-17
30	Хлеб пшеничный	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
9	Сыр полутвердый(порциями)	ККал-33, Белки-2, Жиры-3
177	Кофейный напиток с молоком	ККал-77, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-295, Белки-9, Жиры-11, У/в-43
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоки	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>		
150	Суп с макаронными изделиями и картофелем	ККал-76, Белки-2, Жиры-3, У/в-11
70	Котлеты из говядины	ККал-129, Белки-5, Жиры-8, У/в-11
110	Каша гречневая вязкая	ККал-125, Белки-5, Жиры-4, У/в-17
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-507, Белки-15, Жиры-17, У/в-73
<u>Полдник</u>		
60	Булочка дорожная	ККал-150, Белки-3, Жиры-4, У/в-27
148	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-78, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-228, Белки-7, Жиры-8, У/в-33
<u>Ужин</u>		
70	Рыба, запеченная в сметанном соусе	ККал-161, Белки-7, Жиры-7, У/в-10
110	Картофель отварной с маслом	ККал-116, Белки-2, Жиры-4, У/в-26
40	Овощи отварные(морковь)	ККал-27, Белки-1, Жиры-1, У/в-3
20	Хлеб пшеничный	ККал-48, Белки-2, Жиры-1, У/в-9
182	Чай с сахаром	ККал-26, У/в-7
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-378, Белки-12, Жиры-13, У/в-55
<b>Итого за день</b>		ККал-1 498, Белки-46, Жиры-52, У/в-217

