

# 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>		
178	<b>Каша "Дружба"</b>	ККал-90, Белки-1, Жиры-2, У/в-21
39	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-94, 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
197	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-354, Белки-10, Жиры-14, У/в-52
<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
74	<b>Котлеты из говядины</b>	ККал-137, Белки-5, Жиры-8, У/в-12
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
50	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-121, Белки-4, Жиры-1, У/в-24
180	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	ККал-58, У/в-14
<b>Итого за Обед</b>		ККал-619, Белки-18, Жиры-20, У/в-90
<b><u>Полдник</u></b>		
70	<b>Булочка дорожная</b>	ККал-175, Белки-3, Жиры-5, У/в-32
179	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	ККал-95, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-270, 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
24	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-58, Белки-2, Жиры-1, У/в-10
201	<b>Чай с сахаром</b>	ККал-28, У/в-8
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-448, Белки-14, Жиры-15, У/в-64
<b>Итого за день</b>		ККал-1 781, Белки-53, Жиры-61, У/в-258



# 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	<b>Каша "Дружба"</b>	ККал-75, Белки-1, Жиры-1, У/в-17
29	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
5	<b>Масло сливочное(порциями)</b>	ККал-37, Жиры-4
9	<b>Сыр полутвердый(порциями)</b>	ККал-33, Белки-2, Жиры-3
177	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	ККал-77, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-292, Белки-8, Жиры-11, У/в-42
<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>		
150	<b>Суп с макаронными изделиями и картофелем</b>	ККал-76, Белки-2, Жиры-3, У/в-11
59	<b>Котлеты из говядины</b>	ККал-109, Белки-4, Жиры-7, У/в-9
90	<b>Каша гречневая вязкая</b>	ККал-102, Белки-4, Жиры-3, У/в-14
40	<b>Икра свекольная</b>	ККал-35, Жиры-2, У/в-3
40	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-97, Белки-3, У/в-20
150	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	ККал-48, У/в-12
<b>Итого за Обед</b>		ККал-467, Белки-13, Жиры-15, У/в-69
<b><u>Полдник</u></b>		
60	<b>Булочка дорожная</b>	ККал-150, Белки-3, Жиры-4, У/в-27
149	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	ККал-79, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-229, Белки-7, Жиры-8, У/в-33
<b><u>Ужин</u></b>		
70	<b>Рыба, запеченная в сметанном соусе</b>	ККал-161, Белки-7, Жиры-7, У/в-10
110	<b>Картофель отварной с маслом</b>	ККал-116, Белки-2, Жиры-4, У/в-26
40	<b>Овощи отварные(морковь)</b>	ККал-27, Белки-1, Жиры-1, У/в-3
19	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-46, Белки-2, Жиры-1, У/в-8
180	<b>Чай с сахаром</b>	ККал-25, У/в-7
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-375, Белки-12, Жиры-13, У/в-54
<b>Итого за день</b>		ККал-1 453, Белки-43, Жиры-50, У/в-211

