

## Меню ДОУ (Детсад зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u><b>Завтрак</b></u>		
154	<b>Запеканка рисовая с творогом, со сметаной</b>	ККал-196, Белки-7, Жиры-7, У/в-27
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
5	<b>Масло сливочное(порциями)</b>	ККал-37, Жиры-4
200	<b>Чай с сахаром</b>	ККал-28, У/в-8
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-358, Белки-10, Жиры-12, У/в-52
<u><b>Завтрак2</b></u>		
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
<u><b>Обед</b></u>		
200	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	ККал-102, Белки-2, Жиры-5, У/в-11
73	<b>Шницели из птицы припущенные</b>	ККал-193, Белки-9, Жиры-8, У/в-24
130	<b>Пюре картофельное</b>	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
60	<b>Икра морковная</b>	ККал-50, Белки-1, Жиры-3, У/в-5
50	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-121, Белки-4, Жиры-1, У/в-24
180	<b>Сок</b>	ККал-101, Белки-3, Жиры-3, У/в-15
<b>Итого за Обед</b>		ККал-696, Белки-22, Жиры-25, У/в-97
<u><b>Полдник</b></u>		
70	<b>Булочка российская</b>	ККал-175, Белки-3, Жиры-5, У/в-32
180	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	ККал-95, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-270, Белки-8, Жиры-10, У/в-39
<u><b>Ужин</b></u>		
197	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	ККал-280, Белки-2, Жиры-6, У/в-40
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-61, Белки-2, Жиры-1, У/в-11
49	<b>Яйцо вареное</b>	ККал-22, Белки-6, Жиры-6
196	<b>Какао с молоком</b>	ККал-82, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-445, Белки-13, Жиры-16, У/в-65
<b>Итого за день</b>		ККал-1 859, Белки-56, Жиры-66, У/в-266



## 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>		
134	<b>Запеканка рисовая с творогом, со сметаной</b>	ККал-171, Белки-6, Жиры-6, У/в-23
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
5	<b>Масло сливочное(порциями)</b>	ККал-37, Жиры-4
178	<b>Чай с сахаром</b>	ККал-25, У/в-7
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-306, Белки-9, Жиры-11, У/в-43
<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>Борщ с капустой и картофелем</b>	ККал-77, Белки-1, Жиры-4, У/в-8
64	<b>Шницели из птицы припущенные</b>	ККал-169, Белки-8, Жиры-7, У/в-21
110	<b>Пюре картофельное</b>	ККал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
40	<b>Икра морковная</b>	ККал-34, Жиры-2, У/в-3
40	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-97, Белки-3, У/в-20
150	<b>Сок</b>	ККал-84, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
<b>Итого за Обед</b>		ККал-570, Белки-17, Жиры-20, У/в-79
<b><u>Полдник</u></b>		
60	<b>Булочка российская</b>	ККал-150, Белки-3, Жиры-4, У/в-27
150	<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>		
147	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	ККал-209, Белки-1, Жиры-4, У/в-30
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-61, Белки-2, Жиры-1, У/в-11
49	<b>Яйцо вареное</b>	ККал-22, Белки-6, Жиры-6
177	<b>Какао с молоком</b>	ККал-74, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-366, Белки-12, Жиры-13, У/в-53
<b>Итого за день</b>		ККал-1 561, Белки-48, Жиры-55, У/в-221

