

30.03.2026 (Детсад зима-весна 2025, 2нн)

Меню ДОУ (Детсад зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
140	<i>Макаронные изделия отварные</i>	ККал-210, Белки-6, Жиры-5, У/в-30
60	<i>Икра кабачковая(промышленного производства)</i>	ККал-97, Белки-1, Жиры-2, У/в-14
39	<i>Хлеб пшеничный йодированный</i>	ККал-94, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
5	<i>Масло сливочное(порциями)</i>	ККал-37, Жиры-4
13	<i>Сыр полутвердый(порциями)</i>	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
200	<i>Чай с сахаром</i>	ККал-28, У/в-8
Итого за Завтрак		ККал-513, Белки-13, Жиры-16, У/в-69
<u>Завтрак2</u>		
110	<i>Яблоки</i>	ККал-99, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
Итого за Завтрак2		ККал-99, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
<u>Обед</u>		
200	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	ККал-93, Белки-2, Жиры-5, У/в-12
80	<i>Птица в соусе томатном</i>	ККал-185, Белки-9, Жиры-8, У/в-19
130	<i>Пюре картофельное</i>	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
60	<i>Овощи отварные(морковь)</i>	ККал-40, Белки-1, Жиры-2, У/в-4
50	<i>Хлеб ржаной</i>	ККал-121, Белки-4, Жиры-1, У/в-24
180	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	ККал-58, У/в-14
Итого за Обед		ККал-626, Белки-19, Жиры-21, У/в-91
<u>Полдник</u>		
80	<i>Булочка российская</i>	ККал-200, Белки-3, Жиры-5, У/в-37
176	<i>Кисломолочный напиток (кефир)</i>	ККал-93, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-293, Белки-8, Жиры-9, У/в-44
<u>Ужин</u>		
198	<i>Суп молочный с крупой пшеничной</i>	ККал-196, Белки-7, Жиры-7, У/в-27
39	<i>Хлеб пшеничный йодированный</i>	ККал-94, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
49	<i>Яйцо вареное</i>	ККал-22, Белки-6, Жиры-6
199	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	ККал-87, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-399, Белки-19, Жиры-17, У/в-58
Итого за день		ККал-1 930, Белки-62, Жиры-66, У/в-276



Полумесва
Галина
Алексеевна

30.03.2026 (Ясли зима-весна 2025, 2пн)

Меню ДОУ (Ясли зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
90	Макаронные изделия отварные	ККал-135, Белки-4, Жиры-3, У/в-19
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
9	Сыр полутвердый(порциями)	ККал-33, Белки-2, Жиры-3
180	Чай с сахаром	ККал-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-368, Белки-10, Жиры-12, У/в-49
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоки	ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
Итого за Завтрак2		ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
<u>Обед</u>		
150	Щи из свежей капусты с картофелем	ККал-70, Белки-1, Жиры-4, У/в-9
65	Птица в соусе томатном	ККал-150, Белки-8, Жиры-7, У/в-15
130	Пюре картофельное	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
40	Овощи отварные(морковь)	ККал-27, Белки-1, Жиры-1, У/в-3
40	Хлеб ржаной	ККал-97, Белки-3, У/в-20
150	Компот из смеси сухофруктов	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-521, Белки-16, Жиры-17, У/в-77
<u>Полдник</u>		
70	Булочка российская	ККал-175, Белки-3, Жиры-5, У/в-32
147	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-78, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-253, Белки-7, Жиры-9, У/в-38
<u>Ужин</u>		
149	Суп молочный с крупой пшеничной	ККал-147, Белки-5, Жиры-5, У/в-20
30	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
49	Яйцо вареное	ККал-22, Белки-6, Жиры-6
179	Кофейный напиток с молоком	ККал-78, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
Итого за Ужин		ККал-320, Белки-17, Жиры-14, У/в-46
Итого за день		ККал-1 552, Белки-53, Жиры-55, У/в-223



Подумсева
Галина
Алексеевна