

Меню ДОУ (Детсад зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
199	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	ККал-207, Белки-5, Жиры-9, У/в-28
39	Хлеб пшеничный	ККал-94, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
199	Какао с молоком	ККал-83, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
Итого за Завтрак		ККал-421, Белки-11, Жиры-17, У/в-59
<u>Завтрак2</u>		
148	Сок	ККал-83, Белки-2, Жиры-3, У/в-12
Итого за Завтрак2		ККал-83, Белки-2, Жиры-3, У/в-12
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с фрикадельками	ККал-152, Белки-6, Жиры-7, У/в-7
73	Суфле из печени	ККал-121, Белки-5, Жиры-8, У/в-8
130	Каша рассыпчатая с овощами. (пшеничная)	ККал-115, Белки-2, Жиры-3, У/в-31
60	Капуста тушеная	ККал-70, Белки-1, Жиры-2, У/в-6
50	Хлеб ржаной	ККал-121, Белки-4, Жиры-1, У/в-24
180	Компот из смеси сухофруктов	ККал-58, У/в-14
Итого за Обед		ККал-637, Белки-18, Жиры-21, У/в-90
<u>Полдник</u>		
50	Печенье	ККал-164, Белки-2, Жиры-4, У/в-31
199	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-105, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
Итого за Полдник		ККал-269, Белки-8, Жиры-9, У/в-39
<u>Ужин</u>		
151	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	ККал-176, Белки-6, Жиры-6, У/в-24
39	Хлеб пшеничный	ККал-94, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
100	Яблоки	ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
199	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
Итого за Ужин		ККал-388, Белки-12, Жиры-10, У/в-62
Итого за день		ККал-1 798, Белки-51, Жиры-60, У/в-262



Меню ДОУ (Ясли зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	<i>Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая</i>	ККал-156, Белки-4, Жиры-7, У/в-21
34	<i>Хлеб пшеничный</i>	ККал-82, Белки-3, Жиры-1, У/в-14
5	<i>Масло сливочное(порциями)</i>	ККал-37, Жиры-4
179	<i>Какао с молоком</i>	ККал-75, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
Итого за Завтрак		ККал-350, Белки-10, Жиры-14, У/в-47
<u>Завтрак2</u>		
148	<i>Сок</i>	ККал-83, Белки-2, Жиры-3, У/в-12
Итого за Завтрак2		ККал-83, Белки-2, Жиры-3, У/в-12
<u>Обед</u>		
180	<i>Суп картофельный с фрикадельками</i>	ККал-137, Белки-5, Жиры-6, У/в-6
59	<i>Суфле из печени</i>	ККал-98, Белки-4, Жиры-6, У/в-6
90	<i>Каша рассыпчатая с овощами (пшеничная)</i>	ККал-80, Белки-2, Жиры-2, У/в-21
40	<i>Капуста тушеная</i>	ККал-46, Белки-1, Жиры-1, У/в-4
40	<i>Хлеб ржаной</i>	ККал-97, Белки-3, У/в-20
150	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-506, Белки-15, Жиры-15, У/в-69
<u>Полдник</u>		
30	<i>Печенье</i>	ККал-98, Белки-1, Жиры-2, У/в-19
179	<i>Кисломолочный напиток (кефир)</i>	ККал-95, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-193, Белки-6, Жиры-6, У/в-26
<u>Ужин</u>		
121	<i>Запеканка из творога с соусом молочным сладким</i>	ККал-141, Белки-5, Жиры-5, У/в-19
24	<i>Хлеб пшеничный</i>	ККал-58, Белки-2, Жиры-1, У/в-10
96	<i>Яблоки</i>	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
180	<i>Чай с сахаром</i>	ККал-25, У/в-7
Итого за Ужин		ККал-310, Белки-10, Жиры-9, У/в-49
Итого за день		ККал-1 442, Белки-43, Жиры-47, У/в-203

