

## Меню ДОУ (Детсад зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
87	<i>Рыба отварная с соусом польским</i>	ККал-87, Белки-4, Жиры-2, У/в-4
130	<i>Пюре картофельное</i>	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
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
199	<i>Чай с сахаром</i>	ККал-28, У/в-8
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-472, Белки-11, Жиры-14, У/в-61
<u>Завтрак2</u>		
148	<i>Сок</i>	ККал-83, Белки-2, Жиры-3, У/в-12
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-83, Белки-2, Жиры-3, У/в-12
<u>Обед</u>		
200	<i>Свекольник</i>	ККал-138, Белки-4, Жиры-12, У/в-13
205	<i>Плов из говядины</i>	ККал-269, Белки-10, Жиры-5, У/в-36
60	<i>Икра морковная</i>	ККал-50, Белки-1, Жиры-3, У/в-5
53	<i>Хлеб ржаной</i>	ККал-128, Белки-4, Жиры-1, У/в-26
180	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	ККал-58, У/в-14
<b>Итого за Обед</b>		ККал-643, Белки-19, Жиры-21, У/в-94
<u>Полдник</u>		
50	<i>Пряник</i>	ККал-164, Белки-2, Жиры-4, У/в-31
197	<i>Кисломолочный напиток (кефир)</i>	ККал-104, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-268, Белки-8, Жиры-9, У/в-39
<u>Ужин</u>		
197	<i>Каша манная молочная жидкая.</i>	ККал-162, Белки-4, Жиры-8, У/в-18
39	<i>Хлеб пшеничный йодированный</i>	ККал-94, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
100	<i>Яблоки</i>	ККал-47, У/в-10
176	<i>Молоко кипяченое</i>	ККал-92, Белки-5, Жиры-4, У/в-8
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-395, Белки-12, Жиры-13, У/в-53
<b>Итого за день</b>		ККал-1 861, Белки-52, Жиры-60, У/в-259



## Меню ДОУ (Ясли зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
76	<i>Рыба отварная с соусом польским</i>	ККал-76, Белки-3, Жиры-2, У/в-4
110	<i>Шюре картофельное</i>	ККал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
40	<i>Икра кабачковая(промышленного производства)</i>	ККал-65, Белки-1, Жиры-1, У/в-10
29	<i>Хлеб пшеничный йодированный</i>	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
5	<i>Масло сливочное(порциями)</i>	ККал-37, Жиры-4
179	<i>Чай с сахаром</i>	ККал-25, У/в-7
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-382, Белки-8, Жиры-12, У/в-48
<u>Завтрак2</u>		
148	<i>Сок</i>	ККал-83, Белки-2, Жиры-3, У/в-12
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-83, Белки-2, Жиры-3, У/в-12
<u>Обед</u>		
180	<i>Свекольник</i>	ККал-124, Белки-3, Жиры-11, У/в-12
175	<i>Плов из говядины</i>	ККал-230, Белки-9, Жиры-5, У/в-30
40	<i>Икра морковная</i>	ККал-34, Жиры-2, У/в-3
43	<i>Хлеб ржаной</i>	ККал-104, Белки-3, У/в-21
150	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	ККал-48, У/в-12
<b>Итого за Обед</b>		ККал-540, Белки-15, Жиры-18, У/в-78
<u>Полдник</u>		
20	<i>Пряник</i>	ККал-66, Белки-1, Жиры-2, У/в-12
177	<i>Кисломолочный напиток (кефир)</i>	ККал-94, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-160, Белки-6, Жиры-6, У/в-19
<u>Ужин</u>		
148	<i>Каша манная молочная жидкая.</i>	ККал-122, Белки-3, Жиры-6, У/в-13
29	<i>Хлеб пшеничный йодированный</i>	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
96	<i>Яблоки</i>	ККал-45, У/в-9
147	<i>Молоко кипяченое</i>	ККал-76, Белки-4, Жиры-4, У/в-7
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-313, Белки-9, Жиры-11, У/в-41
<b>Итого за день</b>		ККал-1 478, Белки-40, Жиры-50, У/в-198

