

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	Суп молочный с крупой пшениной	ККал-148, Белки-5, Жиры-5, У/в-20
29	Хлеб пшеничный	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
180	Чай с сахаром	ККал-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-280, Белки-7, Жиры-10, У/в-39
<u>Завтрак2</u>		
149	Сок	ККал-84, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
Итого за Завтрак2		ККал-84, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
<u>Обед</u>		
150	Щи из свежей капусты с картофелем	ККал-70, Белки-1, Жиры-4, У/в-9
59	Биточки из птицы припущенные	ККал-156, Белки-8, Жиры-7, У/в-16
110	Пюре картофельное	ККал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
40	Овощи отварные (свекла)	ККал-30, Жиры-1, У/в-3
38	Хлеб ржаной	ККал-92, Белки-3, У/в-19
150	Компот из смеси сухофруктов	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-505, Белки-14, Жиры-16, У/в-74
<u>Полдник</u>		
20	Печенье	ККал-66, Белки-1, Жиры-2, У/в-12
180	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-95, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-161, Белки-6, Жиры-7, У/в-19
<u>Ужин</u>		
114	Вареники ленивые с соусом сметанным	ККал-190, Белки-6, Жиры-9, У/в-22
19	Хлеб пшеничный	ККал-46, Белки-2, Жиры-1, У/в-8
96	Яблоки	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
180	Кофейный напиток с молоком	ККал-78, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
Итого за Ужин		ККал-400, Белки-14, Жиры-15, У/в-56
Итого за день		ККал-1 430, Белки-44, Жиры-51, У/в-200



Меню ДОУ (Детсад зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Суп молочный с крупой пшениной	ККал-198, Белки-7, Жиры-7, У/в-27
38	Хлеб пшеничный	ККал-92, Белки-3, Жиры-1, У/в-16
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
200	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
Итого за Завтрак		ККал-355, Белки-10, Жиры-12, У/в-51
<u>Завтрак2</u>		
149	Сок	ККал-84, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
Итого за Завтрак2		ККал-84, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
<u>Обед</u>		
199	Щи из свежей капусты с картофелем	ККал-92, Белки-2, Жиры-5, У/в-12
66	Биточки из птицы припущенные	ККал-174, Белки-9, Жиры-8, У/в-18
130	Пюре картофельное	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
60	Овощи отварные (свекла)	ККал-45, Белки-1, Жиры-2, У/в-4
48	Хлеб ржаной	ККал-116, Белки-4, У/в-23
180	Компот из смеси сухофруктов	ККал-58, У/в-14
Итого за Обед		ККал-614, Белки-19, Жиры-20, У/в-89
<u>Полдник</u>		
50	Печенье	ККал-164, Белки-2, Жиры-4, У/в-31
200	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-106, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
Итого за Полдник		ККал-270, Белки-8, Жиры-9, У/в-39
<u>Ужин</u>		
149	Вареники ленивые с соусом сметанным	ККал-249, Белки-8, Жиры-11, У/в-28
24	Хлеб пшеничный	ККал-58, Белки-2, Жиры-1, У/в-10
100	Яблоки	ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
200	Кофейный напиток с молоком	ККал-87, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-484, Белки-16, Жиры-18, У/в-65
Итого за день		ККал-1 807, Белки-56, Жиры-62, У/в-256

Заведующий

