

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 манной	ККал-89, Белки-1, Жиры-2, У/в-19
19	Хлеб пшеничный	ККал-46, Белки-2, Жиры-1, У/в-8
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
8	Сыр полутвердый(порциями)	ККал-29, Белки-2, Жиры-2
180	Какао с молоком	ККал-75, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
Итого за Завтрак		ККал-276, Белки-8, Жиры-11, У/в-39
<u>Завтрак2</u>		
147	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>		
150	Суп картофельный с крупой (пшено)	ККал-97, Белки-2, Жиры-3, У/в-11
60	Кнели говяжьих с рисом	ККал-169, Белки-7, Жиры-8, У/в-18
110	Капуста тушеная	ККал-128, Белки-2, Жиры-4, У/в-11
38	Хлеб ржаной	ККал-92, Белки-3, У/в-19
150	Компот из смеси сухофруктов	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-534, Белки-14, Жиры-15, У/в-71
<u>Полдник</u>		
95	Яблоки	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
19	Хлеб пшеничный	ККал-46, Белки-2, Жиры-1, У/в-8
148	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-78, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-210, Белки-9, Жиры-8, У/в-26
<u>Ужин</u>		
60	Рыба отварная	ККал-94, Белки-6, Жиры-2, У/в-8
111	Картофель, запеченный в сметанном соусе	ККал-169, Белки-3, Жиры-7, У/в-28
40	Икра морковная	ККал-34, Жиры-2, У/в-3
19	Хлеб пшеничный	ККал-46, Белки-2, Жиры-1, У/в-8
177	Чай с сахаром	ККал-25, У/в-7
Итого за Ужин		ККал-368, Белки-11, Жиры-12, У/в-54
Итого за день		ККал-1 471, Белки-44, Жиры-49, У/в-202



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 манной	ККал-119, Белки-2, Жиры-3, У/в-26
29	Хлеб пшеничный	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
13	Сыр полутвердый(порциями)	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
200	Какао с молоком	ККал-84, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
Итого за Завтрак		ККал-357, Белки-10, Жиры-15, У/в-52
<u>Завтрак2</u>		
147	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 крупой (пшено)	ККал-129, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
70	Кнели говяжьи с рисом	ККал-197, Белки-9, Жиры-10, У/в-21
130	Капуста тушеная	ККал-151, Белки-3, Жиры-5, У/в-13
47	Хлеб ржаной	ККал-114, Белки-4, У/в-23
180	Компот из смеси сухофруктов	ККал-58, У/в-14
Итого за Обед		ККал-649, Белки-18, Жиры-19, У/в-86
<u>Полдник</u>		
100	Яблоки	ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
29	Хлеб пшеничный	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
177	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-94, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-254, Белки-10, Жиры-8, У/в-32
<u>Ужин</u>		
79	Рыба отварная	ККал-124, Белки-7, Жиры-3, У/в-11
131	Картофель, запеченный в сметанном соусе	ККал-199, Белки-4, Жиры-8, У/в-33
60	Икра морковная	ККал-50, Белки-1, Жиры-3, У/в-5
19	Хлеб пшеничный	ККал-46, Белки-2, Жиры-1, У/в-8
198	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
Итого за Ужин		ККал-447, Белки-14, Жиры-15, У/в-65
Итого за день		ККал-1 790, Белки-54, Жиры-60, У/в-247

