

## Меню ДОУ (Ясли зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
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
179	Чай с сахаром	ККал-25, У/в-7
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-368, Белки-10, Жиры-12, У/в-49
<b><u>Завтрак2</u></b>		
100	Яблоки	ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
<b><u>Обед</u></b>		
149	Щи из свежей капусты с картофелем	ККал-69, Белки-1, Жиры-4, У/в-9
70	Птица в соусе томатном	ККал-162, Белки-8, Жиры-7, У/в-16
110	Пюре картофельное	ККал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
40	Овощи отварные(морковь)	ККал-27, Белки-1, Жиры-1, У/в-3
39	Хлеб ржаной	ККал-94, Белки-3, У/в-19
150	Компот из смеси сухофруктов	ККал-48, У/в-12
<b>Итого за Обед</b>		ККал-509, Белки-15, Жиры-16, У/в-74
<b><u>Полдник</u></b>		
60	Ватрушка с творожным фаршем	ККал-135, Белки-3, Жиры-4, У/в-24
148	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-78, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-213, Белки-7, Жиры-8, У/в-30
<b><u>Ужин</u></b>		
148	Суп молочный с крупой пшеничной	ККал-146, 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
178	Кофейный напиток с молоком	ККал-78, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-319, Белки-17, Жиры-14, У/в-46
<b>Итого за день</b>		ККал-1 499, Белки-52, Жиры-53, У/в-212



## Меню ДОУ (Детсад зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. пен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	<u>Завтрак</u>	
130	Макаронные изделия отварные	ККал-195, Белки-6, Жиры-5, У/в-28
60	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-97, Белки-1, Жиры-2, У/в-14
40	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
13	Сыр полутвердый (порциями)	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
199	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
	<b>Итого за Завтрак</b> ККал-501, Белки-13, Жиры-16, У/в-67	
	<u>Завтрак2</u>	
100	Яблоки	ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
	<b>Итого за Завтрак2</b> ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13	
	<u>Обед</u>	
199	Щи из свежей капусты с картофелем	ККал-92, Белки-2, Жиры-5, У/в-12
82	Птица в соусе томатном	ККал-189, Белки-10, Жиры-9, У/в-19
130	Пюре картофельное	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
60	Овощи отварные (морковь)	ККал-40, Белки-1, Жиры-2, У/в-4
49	Хлеб ржаной	ККал-119, Белки-4, У/в-24
180	Компот из смеси сухофруктов	ККал-58, У/в-14
	<b>Итого за Обед</b> ККал-627, Белки-20, Жиры-21, У/в-91	
	<u>Полдник</u>	
80	Ватрушка с творожным фаршем	ККал-180, Белки-4, Жиры-5, У/в-32
178	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-94, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
	<b>Итого за Полдник</b> ККал-274, Белки-9, Жиры-9, У/в-39	
	<u>Ужин</u>	
198	Суп молочный с крупой пшеничной	ККал-196, Белки-7, Жиры-7, У/в-27
40	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
49	Яйцо вареное	ККал-22, Белки-6, Жиры-6
198	Кофейный напиток с молоком	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
	<b>Итого за Ужин</b> ККал-401, Белки-19, Жиры-17, У/в-58	
	<b>Итого за день</b> ККал-1893, Белки-64, Жиры-66, У/в-268	

