

Меню ДОУ (Ясли зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда:	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
149	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	ККал-155, Белки-4, Жиры-7, У/в-21
35	Хлеб пшеничный	ККал-85, Белки-3, Жиры-1, У/в-15
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
179	Какао с молоком	ККал-75, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
Итого за Завтрак		ККал-352, Белки-10, Жиры-14, У/в-48
<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>		
180	Суп картофельный с фрикадельками	ККал-137, Белки-5, Жиры-6, У/в-6
59	Суфле из печени	ККал-98, Белки-4, Жиры-6, У/в-6
100	Каша гречневая вязкая	ККал-114, Белки-4, Жиры-4, У/в-16
40	Капуста тушеная	ККал-46, Белки-1, Жиры-1, У/в-4
38	Хлеб ржаной	ККал-92, Белки-3, У/в-19
150	Компот из смеси сухофруктов	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-535, Белки-17, Жиры-17, У/в-63
<u>Полдник</u>		
40	Печенье	ККал-131, Белки-2, Жиры-3, У/в-25
179	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-95, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-226, Белки-7, Жиры-7, У/в-32
<u>Ужин</u>		
140	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	ККал-163, Белки-6, Жиры-6, У/в-22
25	Хлеб пшеничный	ККал-61, Белки-2, Жиры-1, У/в-11
96	Яблоки	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
180	Чай с сахаром	ККал-25, У/в-7
Итого за Ужин		ККал-335, Белки-11, Жиры-10, У/в-53
Итого за день		ККал-1531, Белки-47, Жиры-51, У/в-208



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
40	Хлеб пшеничный	ККал-97, 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-424, Белки-11, Жиры-17, У/в-59
<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 фрикадельками	ККал-152, Белки-6, Жиры-7, У/в-7
75	Суфле из печени	ККал-125, Белки-5, Жиры-8, У/в-8
120	Каша гречневая вязкая	ККал-137, Белки-5, Жиры-5, У/в-19
60	Капуста тушеная	ККал-70, Белки-1, Жиры-2, У/в-6
48	Хлеб ржаной	ККал-116, Белки-4, У/в-23
180	Компот из смеси сухофруктов	ККал-58, У/в-14
Итого за Обед		ККал-658, Белки-21, Жиры-22, У/в-77
<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>		
170	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	ККал-198, Белки-7, Жиры-7, У/в-27
40	Хлеб пшеничный	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
100	Яблоки	ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
200	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
Итого за Ужин		ККал-413, Белки-13, Жиры-11, У/в-65
Итого за день		ККал-1 847, Белки-55, Жиры-62, У/в-252

