



## Меню ДОУ (Детсад зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
179	Каша "Дружба"	ККал-91, Белки-1, Жиры-2, У/в-21
39	Хлеб пшеничный	ККал-94, 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	Кофейный напиток с молоком	ККал-87, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-356, Белки-10, Жиры-14, У/в-52
<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>		
200	Суп с макаронными изделиями и картофелем	ККал-102, Белки-2, Жиры-3, У/в-15
67	Котлеты из говядины	ККал-124, Белки-5, Жиры-8, У/в-11
120	Каша рассыпчатая с овощами (пшеничная)	ККал-106, Белки-2, Жиры-2, У/в-28
60	Икра свекольная	ККал-53, Белки-1, Жиры-3, У/в-5
48	Хлеб ржаной	ККал-116, Белки-4, У/в-23
180	Компот из смеси сухофруктов	ККал-58, У/в-14
<b>Итого за Обед</b>		ККал-559, Белки-14, Жиры-16, У/в-96
<b><u>Полдник</u></b>		
70	Булочка дорожная	ККал-175, Белки-3, Жиры-5, У/в-32
177	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-94, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-269, Белки-8, Жиры-9, У/в-39
<b><u>Ужин</u></b>		
75	Рыба, запеченная в сметанном соусе	ККал-173, Белки-7, Жиры-7, У/в-10
130	Картофель отварной с маслом	ККал-138, Белки-3, Жиры-4, У/в-31
60	Овощи отварные(морковь)	ККал-40, Белки-1, Жиры-2, У/в-4
24	Хлеб пшеничный	ККал-58, Белки-2, Жиры-1, У/в-10
199	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-437, Белки-13, Жиры-14, У/в-63
<b>Итого за день</b>		ККал-1 711, Белки-48, Жиры-56, У/в-263

