

# 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>		
60	<b>Рыба отварная с соусом польским</b>	ККал-60, Белки-3, Жиры-1, У/в-3
110	<b>Пюре картофельное</b>	ККал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
40	<b>Икра кабачковая (промышленного производства)</b>	ККал-65, Белки-1, Жиры-1, У/в-10
30	<b>Хлеб пшеничный йодированный</b>	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
5	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	ККал-37, Жиры-4
179	<b>Чай с сахаром</b>	ККал-25, У/в-7
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>ККал-369, Белки-9, Жиры-11, У/в-48</b>
<b><u>Завтрак2</u></b>		
148	<b>Сок</b>	ККал-83, Белки-2, Жиры-3, У/в-12
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>ККал-83, Белки-2, Жиры-3, У/в-12</b>
<b><u>Обед</u></b>		
150	<b>Свекольник</b>	ККал-104, Белки-3, Жиры-9, У/в-10
147	<b>Плов из говядины</b>	ККал-193, Белки-7, Жиры-4, У/в-26
39	<b>Икра морковная</b>	ККал-33, Жиры-2, У/в-3
40	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-97, Белки-3, У/в-20
150	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	ККал-48, У/в-12
<b>Итого за Обед</b>		<b>ККал-475, Белки-13, Жиры-15, У/в-71</b>
<b><u>Полдник</u></b>		
20	<b>Пряник</b>	ККал-66, Белки-1, Жиры-2, У/в-12
180	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	ККал-95, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
<b>Итого за Полдник</b>		<b>ККал-161, Белки-6, Жиры-7, У/в-19</b>
<b><u>Ужин</u></b>		
148	<b>Каша манная молочная жидкая.</b>	ККал-122, Белки-3, Жиры-6, У/в-13
30	<b>Хлеб пшеничный йодированный</b>	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
96	<b>Яблоки</b>	ККал-45, У/в-9
147	<b>Молоко кипяченое</b>	ККал-76, Белки-4, Жиры-4, У/в-7
<b>Итого за Ужин</b>		<b>ККал-316, Белки-10, Жиры-11, У/в-42</b>
<b>Итого за день</b>		<b>ККал-1 404, Белки-40, Жиры-47, У/в-192</b>



# Меню ДОУ (Детсад зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
72	Рыба отварная с соусом польским	ККал-72, Белки-3, Жиры-2, У/в-3
130	Пюре картофельное	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
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
200	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-460, Белки-10, Жиры-14, У/в-60
<u>Завтрак 2</u>		
148	Сок	ККал-83, Белки-2, Жиры-3, У/в-12
<b>Итого за Завтрак 2</b>		ККал-83, Белки-2, Жиры-3, У/в-12
<u>Обед</u>		
199	Свекольник	ККал-138, Белки-4, Жиры-12, У/в-13
196	Плов из говядины	ККал-257, Белки-10, Жиры-5, У/в-34
59	Икра морковная	ККал-50, Белки-1, Жиры-3, У/в-5
50	Хлеб ржаной	ККал-121, Белки-4, Жиры-1, У/в-24
180	Компот из смеси сухофруктов	ККал-58, У/в-14
<b>Итого за Обед</b>		ККал-624, Белки-19, Жиры-21, У/в-90
<u>Полдник</u>		
50	Пряник	ККал-164, Белки-2, Жиры-4, У/в-31
199	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-105, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-269, Белки-8, Жиры-9, У/в-39
<u>Ужин</u>		
197	Каша манная молочная жидкая.	ККал-162, Белки-4, Жиры-8, У/в-18
39	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-94, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
100	Яблоки	ККал-47, У/в-10
176	Молоко кипяченое	ККал-92, Белки-5, Жиры-4, У/в-8
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-395, Белки-12, Жиры-13, У/в-53
<b>Итого за день</b>		ККал-1 831, Белки-51, Жиры-60, У/в-254

