

Меню ДОУ (Ясли зима-весна 2025)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------|--|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 60 | Рыба, тушеная в томате с овощами | ККал-51, Белки-4, Жиры-2, У/в-2 |
| 90 | Каша пшеничная рассыпчатая | ККал-122, Белки-4, Жиры-5, У/в-25 |
| 40 | Икра кабачковая(промышленного производства) | ККал-65, Белки-1, Жиры-1, У/в-10 |
| 28 | Хлеб пшеничный йодированный | ККал-68, Белки-2, Жиры-1, У/в-12 |
| 5 | Масло сливочное(порциями) | ККал-37, Жиры-4 |
| 180 | Чай с сахаром | ККал-25, У/в-7 |
| Итого за Завтрак | | ККал-368, Белки-11, Жиры-13, У/в-56 |
| <u>Завтрак2</u> | | |
| 100 | Яблоки | ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13 |
| Итого за Завтрак2 | | ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13 |
| <u>Обед</u> | | |
| 151 | Суп крестьянский с крупой | ККал-75, Белки-2, Жиры-4, У/в-7 |
| 70 | Гуляш из отварного мяса (говядина) | ККал-141, Белки-8, Жиры-7, У/в-6 |
| 110 | Картофель отварной с маслом | ККал-116, Белки-2, Жиры-4, У/в-26 |
| 40 | Икра свекольная | ККал-35, Жиры-2, У/в-3 |
| 39 | Хлеб ржаной | ККал-94, Белки-3, У/в-19 |
| 150 | Компот из смеси сухофруктов | ККал-48, У/в-12 |
| Итого за Обед | | ККал-509, Белки-15, Жиры-17, У/в-73 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 20 | Пряник | ККал-66, Белки-1, Жиры-2, У/в-12 |
| 177 | Кисломолочный напиток (кефир) | ККал-94, Белки-5, Жиры-4, У/в-7 |
| Итого за Полдник | | ККал-160, Белки-6, Жиры-6, У/в-19 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 145 | Каша рисовая молочная жидкая | ККал-155, Белки-4, Жиры-5, У/в-23 |
| 29 | Хлеб пшеничный йодированный | ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12 |
| 49 | Яйцо вареное | ККал-22, Белки-6, Жиры-6 |
| 173 | Кофейный напиток с молоком | ККал-75, Белки-3, Жиры-2, У/в-12 |
| Итого за Ужин | | ККал-322, Белки-15, Жиры-14, У/в-74 |
| Итого за день | | ККал-1 449, Белки-50, Жиры-53, У/в-208 |

И.о.Заведующий

Колобухина
Алена
Валерьевна

Меню ДОУ (Детсад зима-весна 2025)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------|--|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 75 | Рыба, тушеная в томате с овощами | ККал-64, Белки-4, Жиры-3, У/в-3 |
| 110 | Каша пшеничная рассыпчатая | ККал-149, Белки-5, Жиры-6, У/в-30 |
| 60 | Икра кабачковая(промышленного производства) | ККал-97, Белки-1, Жиры-2, У/в-14 |
| 38 | Хлеб пшеничный йодированный | ККал-92, Белки-3, Жиры-1, У/в-16 |
| 5 | Масло сливочное(порциями) | ККал-37, Жиры-4 |
| 200 | Чай с сахаром | ККал-28, У/в-8 |
| Итого за Завтрак | | ККал-467, Белки-13, Жиры-16, У/в-71 |
| <u>Завтрак2</u> | | |
| 100 | Яблоки | ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13 |
| Итого за Завтрак2 | | ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13 |
| <u>Обед</u> | | |
| 201 | Суп крестьянский с крупой | ККал-100, Белки-2, Жиры-6, У/в-10 |
| 80 | Гуляш из отварного мяса (говядина) | ККал-161, Белки-9, Жиры-8, У/в-7 |
| 130 | Картофель отварной с маслом | ККал-138, Белки-3, Жиры-4, У/в-31 |
| 60 | Икра свекольная | ККал-53, Белки-1, Жиры-3, У/в-5 |
| 49 | Хлеб ржаной | ККал-119, Белки-4, У/в-24 |
| 180 | Компот из смеси сухофруктов | ККал-58, У/в-14 |
| Итого за Обед | | ККал-629, Белки-19, Жиры-21, У/в-91 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 50 | Пряник | ККал-164, Белки-2, Жиры-4, У/в-31 |
| 196 | Кисломолочный напиток (кефир) | ККал-104, Белки-5, Жиры-5, У/в-8 |
| Итого за Полдник | | ККал-268, Белки-7, Жиры-9, У/в-39 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 194 | Каша рисовая молочная жидкая | ККал-208, Белки-5, Жиры-6, У/в-31 |
| 37 | Хлеб пшеничный йодированный | ККал-90, Белки-3, Жиры-1, У/в-16 |
| 49 | Яйцо вареное | ККал-22, Белки-6, Жиры-6 |
| 192 | Кофейный напиток с молоком | ККал-84, Белки-3, Жиры-3, У/в-14 |
| Итого за Ужин | | ККал-404, Белки-17, Жиры-16, У/в-61 |
| Итого за день | | ККал-1 858, Белки-59, Жиры-65, У/в-275 |

