

# 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>		
135	<b>Запеканка рисовая с творогом, со сметаной</b>	ККал-172, Белки-6, Жиры-6, У/в-24
29	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
5	<b>Масло сливочное(порциями)</b>	ККал-37, Жиры-4
180	<b>Чай с сахаром</b>	ККал-25, У/в-7
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-304, Белки-8, Жиры-11, У/в-43
<b><u>Завтрак2</u></b>		
100	<b>Яблоки</b>	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>		
150	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	ККал-77, Белки-1, Жиры-4, У/в-8
70	<b>Шницели из птицы припущенные</b>	ККал-185, Белки-8, Жиры-8, У/в-23
110	<b>Пюре картофельное</b>	ККал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
40	<b>Икра морковная</b>	ККал-34, Жиры-2, У/в-3
38	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-92, Белки-3, У/в-19
179	<b>Сок</b>	ККал-101, Белки-3, Жиры-3, У/в-15
<b>Итого за Обед</b>		ККал-598, Белки-17, Жиры-21, У/в-83
<b><u>Полдник</u></b>		
60	<b>Булочка российская</b>	ККал-150, Белки-3, Жиры-4, У/в-27
147	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	ККал-78, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-228, Белки-7, Жиры-8, У/в-33
<b><u>Ужин</u></b>		
149	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	ККал-212, Белки-1, Жиры-4, У/в-30
24	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-58, Белки-2, Жиры-1, У/в-10
49	<b>Яйцо вареное</b>	ККал-22, Белки-6, Жиры-6
179	<b>Какао с молоком</b>	ККал-75, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-367, Белки-12, Жиры-13, У/в-52
<b>Итого за день</b>		ККал-1 587, Белки-47, Жиры-56, У/в-224

И.о.Заведующий

Колодухина  
Алена  
Валерьевна

# 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>		
165	<b>Запеканка рисовая с творогом, со сметаной</b>	ККал-210, Белки-8, Жиры-7, У/в-29
39	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-94, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
5	<b>Масло сливочное(порциями)</b>	ККал-37, Жиры-4
201	<b>Чай с сахаром</b>	ККал-28, У/в-8
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-369, Белки-11, Жиры-12, У/в-54
<b><u>Завтрак2</u></b>		
100	<b>Яблоки</b>	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	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	ККал-102, Белки-2, Жиры-5, У/в-11
82	<b>Шницели из птицы припущенные</b>	ККал-216, Белки-10, Жиры-9, У/в-27
130	<b>Пюре картофельное</b>	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
60	<b>Икра морковная</b>	ККал-50, Белки-1, Жиры-3, У/в-5
47	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-114, Белки-4, У/в-23
179	<b>Сок</b>	ККал-101, Белки-3, Жиры-3, У/в-15
<b>Итого за Обед</b>		ККал-712, Белки-23, Жиры-25, У/в-99
<b><u>Полдник</u></b>		
70	<b>Булочка российская</b>	ККал-175, Белки-3, Жиры-5, У/в-32
176	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	ККал-93, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-268, Белки-8, Жиры-9, У/в-39
<b><u>Ужин</u></b>		
199	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	ККал-283, Белки-2, Жиры-6, У/в-40
24	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-58, Белки-2, Жиры-1, У/в-10
49	<b>Яйцо вареное</b>	ККал-22, Белки-6, Жиры-6
198	<b>Какао с молоком</b>	ККал-83, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-446, Белки-13, Жиры-16, У/в-64
<b>Итого за день</b>		ККал-1 885, Белки-58, Жиры-65, У/в-269

