

Меню ДОУ (Детсад зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
120	Омлет натуральный	ККал-92, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
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
13	Сыр полутвердый(порциями)	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
199	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
Итого за Завтрак		ККал-398, Белки-10, Жиры-12, У/в-52
<u>Завтрак2</u>		
149	Сок	ККал-84, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
Итого за Завтрак2		ККал-84, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с бобовыми	ККал-131, Белки-5, Жиры-4, У/в-19
80	Птица тушеная	ККал-86, Белки-3, Жиры-10, У/в-1
130	Макаронные изделия отварные	ККал-195, Белки-6, Жиры-5, У/в-28
60	Овощи отварные(морковь)	ККал-40, Белки-1, Жиры-2, У/в-4
46	Хлеб ржаной	ККал-111, Белки-4, У/в-22
180	Компот из смеси сухофруктов	ККал-58, У/в-14
Итого за Обед		ККал-621, Белки-19, Жиры-21, У/в-88
<u>Полдник</u>		
70	Сдоба обыкновенная	ККал-177, Белки-3, Жиры-5, У/в-32
175	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-93, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-270, Белки-8, Жиры-9, У/в-39
<u>Ужин</u>		
199	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	ККал-207, Белки-5, Жиры-9, У/в-28
39	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-94, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
100	Яблоки	ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
179	Молоко кипяченое	ККал-93, Белки-5, Жиры-4, У/в-8
Итого за Ужин		ККал-484, Белки-16, Жиры-17, У/в-66
Итого за день		ККал-1 857, Белки-56, Жиры-62, У/в-257



Подумсева
Галина
Алексеевна

Меню ДОУ (Ясли зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
100	<i>Омлет натуральный</i>	ККал-76, Белки-3, Жиры-1, У/в-11
40	<i>Икра кабачковая(промышленного производства)</i>	ККал-65, Белки-1, Жиры-1, У/в-10
30	<i>Хлеб пшеничный йодированный</i>	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
5	<i>Масло сливочное(порциями)</i>	ККал-37, Жиры-4
9	<i>Сыр полутвердый(порциями)</i>	ККал-33, Белки-2, Жиры-3
179	<i>Чай с сахаром</i>	ККал-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-309, Белки-9, Жиры-10, У/в-41
<u>Завтрак2</u>		
149	<i>Сок</i>	ККал-84, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
Итого за Завтрак2		ККал-84, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
<u>Обед</u>		
150	<i>Суп картофельный с бобовыми</i>	ККал-98, Белки-4, Жиры-3, У/в-14
70	<i>Птица тушеная</i>	ККал-75, Белки-2, Жиры-9, У/в-1
90	<i>Макаронные изделия отварные</i>	ККал-135, Белки-4, Жиры-3, У/в-19
40	<i>Овощи отварные(морковь)</i>	ККал-27, Белки-1, Жиры-1, У/в-3
37	<i>Хлеб ржаной</i>	ККал-90, Белки-3, У/в-18
150	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-473, Белки-14, Жиры-16, У/в-67
<u>Полдник</u>		
60	<i>Сдоба обыкновенная</i>	ККал-152, Белки-3, Жиры-4, У/в-28
146	<i>Кисломолочный напиток (кефир)</i>	ККал-77, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-229, Белки-7, Жиры-8, У/в-34
<u>Ужин</u>		
149	<i>Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая</i>	ККал-155, Белки-4, Жиры-7, У/в-21
30	<i>Хлеб пшеничный йодированный</i>	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
96	<i>Яблоки</i>	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
149	<i>Молоко кипяченое</i>	ККал-77, Белки-4, Жиры-4, У/в-7
Итого за Ужин		ККал-391, Белки-14, Жиры-15, У/в-54
Итого за день		ККал-1 486, Белки-47, Жиры-52, У/в-208



Подумсва
Галина
Алексеевна