

Меню ДОУ (Детсад зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
198	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	ККал-206, Белки-5, Жиры-9, У/в-28
39	Хлеб пшеничный	ККал-94, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
197	Какао с молоком	ККал-82, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
Итого за Завтрак		ККал-419, Белки-11, Жиры-17, У/в-59
<u>Завтрак2</u>		
147	Сок	ККал-83, Белки-2, Жиры-3, У/в-12
Итого за Завтрак2		ККал-83, Белки-2, Жиры-3, У/в-12
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с фрикадельками	ККал-152, Белки-6, Жиры-7, У/в-7
78	Суфле из печени	ККал-130, Белки-5, Жиры-8, У/в-8
130	Каша рассыпчатая с овощами (пшеничная)	ККал-115, Белки-2, Жиры-3, У/в-31
60	Капуста тушеная	ККал-70, Белки-1, Жиры-2, У/в-6
49	Хлеб ржаной	ККал-119, Белки-4, У/в-24
180	Компот из смеси сухофруктов	ККал-58, У/в-14
Итого за Обед		ККал-644, Белки-18, Жиры-20, У/в-90
<u>Полдник</u>		
44	Печенье	ККал-144, Белки-2, Жиры-4, У/в-27
196	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-104, Белки-5, Жиры-5, У/в-8
Итого за Полдник		ККал-248, Белки-7, Жиры-9, У/в-35
<u>Ужин</u>		
171	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	ККал-199, Белки-7, Жиры-7, У/в-27
39	Хлеб пшеничный	ККал-94, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
100	Яблоки	ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
202	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
Итого за Ужин		ККал-411, Белки-13, Жиры-11, У/в-65
Итого за день		ККал-1 805, Белки-51, Жиры-60, У/в-261



Подумеева
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>		
148	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	ККал-154, Белки-4, Жиры-7, У/в-21
34	Хлеб пшеничный	ККал-82, Белки-3, Жиры-1, У/в-14
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
178	Какао с молоком	ККал-74, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
Итого за Завтрак		ККал-347, Белки-10, Жиры-14, У/в-47
<u>Завтрак2</u>		
147	Сок	ККал-83, Белки-2, Жиры-3, У/в-12
Итого за Завтрак2		ККал-83, Белки-2, Жиры-3, У/в-12
<u>Обед</u>		
180	Суп картофельный с фрикадельками	ККал-137, Белки-5, Жиры-6, У/в-6
60	Суфле из печени	ККал-100, Белки-4, Жиры-6, У/в-6
100	Каша рассыпчатая с овощами (пшеничная)	ККал-88, Белки-2, Жиры-2, У/в-24
40	Капуста тушеная	ККал-46, Белки-1, Жиры-1, У/в-4
39	Хлеб ржаной	ККал-94, Белки-3, У/в-19
150	Компот из смеси сухофруктов	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-513, Белки-15, Жиры-15, У/в-71
<u>Полдник</u>		
39	Печенье	ККал-128, Белки-2, Жиры-3, У/в-24
177	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-94, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-222, Белки-7, Жиры-7, У/в-31
<u>Ужин</u>		
141	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	ККал-164, Белки-6, Жиры-6, У/в-22
24	Хлеб пшеничный	ККал-58, Белки-2, Жиры-1, У/в-10
96	Яблоки	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
181	Чай с сахаром	ККал-25, У/в-7
Итого за Ужин		ККал-333, Белки-11, Жиры-10, У/в-52
Итого за день		ККал-1 498, Белки-45, Жиры-49, У/в-213



Подумсева
Галина
Алексеевна