

Меню ДОУ (Детсад зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
179	Каша "Дружба"	ККал-91, Белки-1, Жиры-2, У/в-21
39	Хлеб пшеничный	ККал-94, 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
198	Кофейный напиток с молоком	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
Итого за Завтрак		ККал-355, Белки-10, Жиры-14, У/в-52
<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>		
200	Суп с макаронными изделиями и картофелем	ККал-102, Белки-2, Жиры-3, У/в-15
75	Котлеты из говядины	ККал-139, Белки-6, Жиры-9, У/в-12
120	Каша гречневая вязкая	ККал-137, Белки-5, Жиры-5, У/в-19
60	Икра свекольная	ККал-53, Белки-1, Жиры-3, У/в-5
48	Хлеб ржаной	ККал-116, Белки-4, У/в-23
180	Компот из смеси сухофруктов	ККал-58, У/в-14
Итого за Обед		ККал-605, Белки-18, Жиры-20, У/в-88
<u>Полдник</u>		
70	Булочка дорожная	ККал-175, Белки-3, Жиры-5, У/в-32
178	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-94, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-269, Белки-8, Жиры-9, У/в-39
<u>Ужин</u>		
77	Рыба, запеченная в сметанном соусе	ККал-177, Белки-8, Жиры-8, У/в-11
130	Картофель отварной с маслом	ККал-138, Белки-3, Жиры-4, У/в-31
60	Овощи отварные(морковь)	ККал-40, Белки-1, Жиры-2, У/в-4
25	Хлеб пшеничный	ККал-61, Белки-2, Жиры-1, У/в-11
197	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
Итого за Ужин		ККал-444, Белки-14, Жиры-15, У/в-65
Итого за день		ККал-1 763, Белки-53, Жиры-61, У/в-257



Заведующий
Полумеева
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>		
149	<i>Каша "Дружба"</i>	ККал-76, Белки-1, Жиры-1, У/в-17
30	<i>Хлеб пшеничный</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
178	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	ККал-78, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
Итого за Завтрак		ККал-297, Белки-9, Жиры-11, У/в-43
<u>Завтрак2</u>		
100	<i>Яблоки</i>	ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
Итого за Завтрак2		ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
<u>Обед</u>		
150	<i>Суп с макаронными изделиями и картофелем</i>	ККал-76, Белки-2, Жиры-3, У/в-11
59	<i>Котлеты из говядины</i>	ККал-109, Белки-4, Жиры-7, У/в-9
100	<i>Каша гречневая вязкая</i>	ККал-114, Белки-4, Жиры-4, У/в-16
40	<i>Икра свекольная</i>	ККал-35, Жиры-2, У/в-3
39	<i>Хлеб ржаной</i>	ККал-94, Белки-3, У/в-19
150	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-476, Белки-13, Жиры-16, У/в-70
<u>Полдник</u>		
60	<i>Булочка дорожная</i>	ККал-150, Белки-3, Жиры-4, У/в-27
149	<i>Кисломолочный напиток (кефир)</i>	ККал-79, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-229, Белки-7, Жиры-8, У/в-33
<u>Ужин</u>		
60	<i>Рыба, запеченная в сметанном соусе</i>	ККал-138, Белки-6, Жиры-6, У/в-8
110	<i>Картофель отварной с маслом</i>	ККал-116, Белки-2, Жиры-4, У/в-26
40	<i>Овощи отварные(морковь)</i>	ККал-27, Белки-1, Жиры-1, У/в-3
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	ККал-48, Белки-2, Жиры-1, У/в-9
176	<i>Чай с сахаром</i>	ККал-25, У/в-7
Итого за Ужин		ККал-354, Белки-11, Жиры-12, У/в-53
Итого за день		ККал-1 446, Белки-43, Жиры-50, У/в-212

Заведующий
Полумесева
Галина
Алексеевна

