

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 отварная с соусом польским	ККал-75, Белки-3, Жиры-2, У/в-4
130	Пюре картофельное	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
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-458, Белки-10, Жиры-14, У/в-60
<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	Свекольник	ККал-138, Белки-4, Жиры-12, У/в-13
210	Плов из говядины	ККал-276, Белки-11, Жиры-6, У/в-36
60	Икра морковная	ККал-50, 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-638, Белки-20, Жиры-21, У/в-91
<u>Полдник</u>		
45	Пряник	ККал-148, Белки-2, Жиры-4, У/в-28
199	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-105, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
Итого за Полдник		ККал-253, Белки-8, Жиры-9, У/в-36
<u>Ужин</u>		
200	Каша манная молочная жидкая.	ККал-165, Белки-4, Жиры-8, У/в-18
38	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-92, Белки-3, Жиры-1, У/в-16
100	Яблоки	ККал-47, У/в-10
180	Молоко кипяченое	ККал-94, Белки-5, Жиры-5, У/в-8
Итого за Ужин		ККал-398, Белки-12, Жиры-14, У/в-52
Итого за день		ККал-1 830, Белки-52, Жиры-61, У/в-251



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	<i>Рыба отварная с соусом польским</i>	ККал-60, Белки-3, Жиры-1, У/в-3
110	<i>Пюре картофельное</i>	ККал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
40	<i>Икра кабачковая(промышленного производства)</i>	ККал-65, Белки-1, Жиры-1, У/в-10
29	<i>Хлеб пшеничный йодированный</i>	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
5	<i>Масло сливочное(порциями)</i>	ККал-37, Жиры-4
179	<i>Чай с сахаром</i>	ККал-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-366, Белки-8, Жиры-11, У/в-47
<u>Завтрак2</u>		
147	<i>Сок</i>	ККал-83, Белки-2, Жиры-3, У/в-12
Итого за Завтрак2		ККал-83, Белки-2, Жиры-3, У/в-12
<u>Обед</u>		
150	<i>Свекольник</i>	ККал-104, Белки-3, Жиры-9, У/в-10
158	<i>Плов из говядины</i>	ККал-207, Белки-8, Жиры-4, У/в-27
40	<i>Икра морковная</i>	ККал-34, Жиры-2, У/в-3
38	<i>Хлеб ржаной</i>	ККал-92, Белки-3, У/в-19
150	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-485, Белки-14, Жиры-15, У/в-71
<u>Полдник</u>		
36	<i>Пряник</i>	ККал-118, Белки-2, Жиры-3, У/в-22
179	<i>Кисломолочный напиток (кефир)</i>	ККал-95, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-213, Белки-7, Жиры-7, У/в-29
<u>Ужин</u>		
150	<i>Каша манная молочная жидкая.</i>	ККал-123, Белки-3, Жиры-6, У/в-13
29	<i>Хлеб пшеничный йодированный</i>	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
96	<i>Яблоки</i>	ККал-45, У/в-9
150	<i>Молоко кипяченое</i>	ККал-78, Белки-4, Жиры-4, У/в-7
Итого за Ужин		ККал-316, Белки-9, Жиры-11, У/в-41
Итого за день		ККал-1 463, Белки-40, Жиры-47, У/в-200



Заведующий
Полумесева
Галина
Алексеевна