

Меню ДОУ (Детсад зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
168	Запеканка из творога с морковью, со сметаной	ККал-214, Белки-8, Жиры-8, У/в-29
39	Хлеб пшеничный	ККал-94, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
200	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
Итого за Завтрак		ККал-373, Белки-11, Жиры-13, У/в-54
<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 картофельный с клёцками	ККал-125, Белки-3, Жиры-5, У/в-17
193	Рагу из птицы (филе)	ККал-272, Белки-11, Жиры-13, У/в-35
60	Овощи отварные (свекла)	ККал-45, Белки-1, Жиры-2, У/в-4
48	Хлеб ржаной	ККал-116, Белки-4, У/в-23
180	Кисель из сухофруктов	ККал-46, Белки-2, У/в-10
Итого за Обед		ККал-604, Белки-21, Жиры-20, У/в-89
<u>Полдник</u>		
69	Булочка домашняя	ККал-133, Белки-3, Жиры-4, У/в-30
178	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-94, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-227, Белки-8, Жиры-8, У/в-37
<u>Ужин</u>		
195	Суп молочный с крупой гречневой	ККал-184, Белки-6, Жиры-5, У/в-28
39	Хлеб пшеничный	ККал-94, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
49	Яйцо вареное	ККал-22, Белки-6, Жиры-6
194	Кофейный напиток с молоком	ККал-85, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-385, Белки-18, Жиры-15, У/в-59
Итого за день		ККал-1 679, Белки-61, Жиры-59, У/в-252



Заведующий

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>		
135	Запеканка из творога с морковью, со сметаной	ККал-172, Белки-6, Жиры-6, У/в-24
29	Хлеб пшеничный	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
180	Чай с сахаром	ККал-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-304, Белки-8, Жиры-11, У/в-43
<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>		
150	Суп картофельный с клёцками	ККал-93, Белки-2, Жиры-3, У/в-13
165	Рагу из птицы (филе)	ККал-232, Белки-9, Жиры-11, У/в-30
40	Овощи отварные (свекла)	ККал-30, Жиры-1, У/в-3
39	Хлеб ржаной	ККал-94, Белки-3, У/в-19
149	Кисель из сухофруктов	ККал-38, Белки-1, У/в-8
Итого за Обед		ККал-487, Белки-15, Жиры-15, У/в-73
<u>Полдник</u>		
59	Булочка домашняя	ККал-113, Белки-2, Жиры-3, У/в-25
149	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-79, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-192, Белки-6, Жиры-7, У/в-31
<u>Ужин</u>		
146	Суп молочный с крупой гречневой	ККал-138, Белки-4, Жиры-4, У/в-21
29	Хлеб пшеничный	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
49	Яйцо вареное	ККал-22, Белки-6, Жиры-6
174	Кофейный напиток с молоком	ККал-76, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
Итого за Ужин		ККал-306, Белки-15, Жиры-13, У/в-46
Итого за день		ККал-1 379, Белки-47, Жиры-49, У/в-206



Заведующий

Подумсева

Галина

Алексеевна