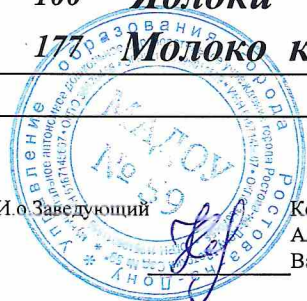


Меню ДОУ (Детсад зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
119	Омлет натуральный	ККал-91, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
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
13	Сыр полутвердый(порциями)	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
200	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
Итого за Завтрак		ККал-392, Белки-10, Жиры-12, У/в-51
<u>Завтрак2</u>		
146	Сок	ККал-82, Белки-2, Жиры-3, У/в-12
Итого за Завтрак2		ККал-82, Белки-2, Жиры-3, У/в-12
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с бобовыми	ККал-131, Белки-5, Жиры-4, У/в-19
86	Птица тушеная	ККал-92, Белки-3, Жиры-11, У/в-1
135	Макаронные изделия отварные	ККал-202, Белки-6, Жиры-5, У/в-29
60	Овощи отварные(морковь)	ККал-40, Белки-1, Жиры-2, У/в-4
47	Хлеб ржаной	ККал-114, Белки-4, У/в-23
180	Компот из смеси сухофруктов	ККал-58, У/в-14
Итого за Обед		ККал-637, Белки-19, Жиры-22, У/в-90
<u>Полдник</u>		
70	Сдоба обыкновенная	ККал-177, Белки-3, Жиры-5, У/в-32
176	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>		
197	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	ККал-204, 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
177	Молоко кипяченое	ККал-92, Белки-5, Жиры-4, У/в-8
Итого за Ужин		ККал-480, Белки-16, Жиры-17, У/в-66
Итого за день		ККал-1 861, Белки-55, Жиры-63, У/в-258

И.о. Заведующий

Колотухина
Алена
Валерьевна

Меню ДОУ (Ясли зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
119	Омлет натуральный	ККал-91, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
	Икра	
40	кабачковая(промышленного производства)	ККал-65, Белки-1, Жиры-1, У/в-10
29	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
8	Сыр полутвердый(порциями)	ККал-29, Белки-2, Жиры-2
180	Чай с сахаром	ККал-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-317, Белки-8, Жиры-9, У/в-42
<u>Завтрак2</u>		
146	Сок	ККал-82, Белки-2, Жиры-3, У/в-12
Итого за Завтрак2		ККал-82, Белки-2, Жиры-3, У/в-12
<u>Обед</u>		
150	Суп картофельный с бобовыми	ККал-98, Белки-4, Жиры-3, У/в-14
72	Птица тушеная	ККал-77, Белки-3, Жиры-9, У/в-1
100	Макаронные изделия отварные	ККал-150, Белки-5, Жиры-4, У/в-22
40	Овощи отварные(морковь)	ККал-27, Белки-1, Жиры-1, У/в-3
38	Хлеб ржаной	ККал-92, Белки-3, У/в-19
150	Компот из смеси сухофруктов	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-492, Белки-16, Жиры-17, У/в-71
<u>Полдник</u>		
60	Сдоба обыкновенная	ККал-152, Белки-3, Жиры-4, У/в-28
147	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-78, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-230, Белки-7, Жиры-8, У/в-34
<u>Ужин</u>		
148	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	ККал-154, Белки-4, Жиры-7, У/в-21
29	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
96	Яблоки	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
147	Молоко кипяченое	ККал-76, Белки-4, Жиры-4, У/в-7
Итого за Ужин		ККал-386, Белки-13, Жиры-15, У/в-53
Итого за день		ККал-1 507, Белки-46, Жиры-52, У/в-212

И.о. Заведующий

Колотухина
Алена
Валерьевна