

Меню ДОУ (Ясли зима-весна 2025)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------|---|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 147 | Суп молочный с крупой манной | ККал-88, Белки-1, Жиры-2, У/в-19 |
| 20 | Хлеб пшеничный | ККал-48, Белки-2, Жиры-1, У/в-9 |
| 5 | Масло сливочное(порциями) | ККал-37, Жиры-4 |
| 8 | Сыр полутвердый(порциями) | ККал-29, Белки-2, Жиры-2 |
| 177 | Какао с молоком | ККал-74, Белки-3, Жиры-2, У/в-12 |
| Итого за Завтрак | | ККал-276, Белки-8, Жиры-11, У/в-40 |
| <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> | | |
| 150 | Суп картофельный с крупой (пшено) | ККал-97, Белки-2, Жиры-3, У/в-11 |
| 70 | Кнели говяжьи с рисом | ККал-197, Белки-9, Жиры-10, У/в-21 |
| 110 | Капуста тушеная | ККал-128, Белки-2, Жиры-4, У/в-11 |
| 39 | Хлеб ржаной | ККал-94, Белки-3, У/в-19 |
| 150 | Компот из смеси сухофруктов | ККал-48, У/в-12 |
| Итого за Обед | | ККал-564, Белки-16, Жиры-17, У/в-74 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 95 | Яблоки | ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-12 |
| 20 | Хлеб пшеничный | ККал-48, Белки-2, Жиры-1, У/в-9 |
| 147 | Кисломолочный напиток (кефир) | ККал-78, Белки-4, Жиры-4, У/в-6 |
| Итого за Полдник | | ККал-212, Белки-9, Жиры-8, У/в-27 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 60 | Рыба отварная | ККал-94, Белки-6, Жиры-2, У/в-8 |
| 111 | Картофель, запеченный в сметанном соусе | ККал-169, Белки-3, Жиры-7, У/в-28 |
| 40 | Икра морковная | ККал-34, Жиры-2, У/в-3 |
| 20 | Хлеб пшеничный | ККал-48, Белки-2, Жиры-1, У/в-9 |
| 181 | Чай с сахаром | ККал-25, У/в-7 |
| Итого за Ужин | | ККал-370, Белки-11, Жиры-12, У/в-55 |
| Итого за день | | ККал-1 505, Белки-46, Жиры-51, У/в-208 |

И.о. Заведующей

Колодухина
Алена
Валерьевна

Меню ДОУ (Детсад зима-весна 2025)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------|---|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 197 | Суп молочный с крупой манной | ККал-117, Белки-2, Жиры-3, У/в-25 |
| 30 | Хлеб пшеничный | ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13 |
| 5 | Масло сливочное(порциями) | ККал-37, Жиры-4 |
| 13 | Сыр полутвердый(порциями) | ККал-47, Белки-3, Жиры-4 |
| 196 | Какао с молоком | ККал-82, Белки-3, Жиры-3, У/в-14 |
| Итого за Завтрак | | ККал-356, Белки-11, Жиры-15, У/в-52 |
| <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 крупой (пшено) | ККал-129, Белки-2, Жиры-4, У/в-15 |
| 83 | Кнели говяжьи с рисом | ККал-234, Белки-10, Жиры-12, У/в-25 |
| 130 | Капуста тушеная | ККал-151, Белки-3, Жиры-5, У/в-13 |
| 49 | Хлеб ржаной | ККал-119, Белки-4, У/в-24 |
| 180 | Компот из смеси сухофруктов | ККал-58, У/в-14 |
| Итого за Обед | | ККал-691, Белки-19, Жиры-21, У/в-91 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 100 | Яблоки | ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13 |
| 30 | Хлеб пшеничный | ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13 |
| 176 | Кисломолочный напиток (кефир) | ККал-93, Белки-5, Жиры-4, У/в-7 |
| Итого за Полдник | | ККал-256, Белки-11, Жиры-8, У/в-33 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 75 | Рыба отварная | ККал-117, Белки-7, Жиры-3, У/в-10 |
| 131 | Картофель, запеченный в сметанном соусе | ККал-199, Белки-4, Жиры-8, У/в-33 |
| 60 | Икра морковная | ККал-50, Белки-1, Жиры-3, У/в-5 |
| 20 | Хлеб пшеничный | ККал-48, Белки-2, Жиры-1, У/в-9 |
| 202 | Чай с сахаром | ККал-28, У/в-8 |
| Итого за Ужин | | ККал-442, Белки-14, Жиры-15, У/в-65 |
| Итого за день | | ККал-1 828, Белки-57, Жиры-62, У/в-253 |

И.о. Заведующий

Колотухина
Алена
Валерьевна

