

Меню ДОУ (Ясли зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
90	<i>Макаронные изделия отварные</i>	ККал-135, Белки-4, Жиры-3, У/в-19
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
8	<i>Сыр полутвердый(порциями)</i>	ККал-29, Белки-2, Жиры-2
180	<i>Чай с сахаром</i>	ККал-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-361, Белки-9, Жиры-11, У/в-48
<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>		
149	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	ККал-69, Белки-1, Жиры-4, У/в-9
70	<i>Птица в соусе томатном</i>	ККал-162, Белки-8, Жиры-7, У/в-16
109	<i>Пюре картофельное</i>	ККал-108, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
40	<i>Овощи отварные(морковь)</i>	ККал-27, Белки-1, Жиры-1, 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-506, Белки-15, Жиры-16, У/в-74
<u>Полдник</u>		
60	<i>Ватрушка с творожным фаршем</i>	ККал-135, Белки-3, Жиры-4, У/в-24
147	<i>Кисломолочный напиток (кефир)</i>	ККал-78, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-213, Белки-7, Жиры-8, У/в-30
<u>Ужин</u>		
145	<i>Суп молочный с крупой пшеничной</i>	ККал-143, Белки-5, Жиры-5, У/в-20
29	<i>Хлеб пшеничный йодированный</i>	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
49	<i>Яйцо вареное</i>	ККал-22, Белки-6, Жиры-6
173	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	ККал-75, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
Итого за Ужин		ККал-310, Белки-16, Жиры-14, У/в-44
Итого за день		ККал-1 473, Белки-49, Жиры-52, У/в-208



Меню ДОУ (Детсад зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
135	Макаронные изделия отварные	ККал-202, Белки-6, Жиры-5, У/в-29
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
201	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
Итого за Завтрак		ККал-503, Белки-13, Жиры-16, У/в-67
<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>		
199	Щи из свежей капусты с картофелем	ККал-92, Белки-2, Жиры-5, У/в-12
82	Птица в соусе томатном	ККал-189, Белки-10, Жиры-9, У/в-19
129	Пюре картофельное	ККал-128, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
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-621, Белки-20, Жиры-21, У/в-90
<u>Полдник</u>		
79	Ватрушка с творожным фаршем	ККал-178, Белки-4, Жиры-5, У/в-32
176	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-93, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-271, Белки-9, Жиры-9, У/в-39
<u>Ужин</u>		
193	Суп молочный с крупой пшеничной	ККал-191, Белки-7, Жиры-7, У/в-26
39	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-94, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
49	Яйцо вареное	ККал-22, Белки-6, Жиры-6
193	Кофейный напиток с молоком	ККал-84, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-391, Белки-19, Жиры-17, У/в-57
Итого за день		ККал-1 869, Белки-63, Жиры-66, У/в-265

И.о.Заведующий

Колодухина
Алена
Валерьевна