

## Меню ДОУ (Детсад зима-весна 2025)

| Выход (г)                | Наименование блюда                                  | Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------|---|--|
| <b><u>Завтрак</u></b>    |   |  |
| 153                      | <i>Запеканка из творога с морковью, со сметаной</i> | ККал-195, Белки-7, Жиры-7, У/в-27  |
| 38                       | <i>Хлеб пшеничный</i>                               | ККал-92, Белки-3, Жиры-1, У/в-16   |
| 5                        | <i>Масло сливочное(порциями)</i>                    | ККал-37, Жиры-4  |
| 199                      | <i>Чай с сахаром</i>                                | ККал-28, У/в-8   |
| <b>Итого за Завтрак</b>  |   | ККал-352, Белки-10, Жиры-12, У/в-51  |
| <b><u>Завтрак2</u></b>   |   |  |
| 100                      | <i>Яблоки</i>                                       | ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13   |
| <b>Итого за Завтрак2</b> |   | ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13   |
| <b><u>Обед</u></b>       |   |  |
| 200                      | <i>Суп картофельный с клёцками</i>                  | ККал-125, Белки-3, Жиры-5, У/в-17  |
| 210                      | <i>Рагу из птицы (филе)</i>                         | ККал-296, Белки-11, Жиры-15, У/в-38  |
| 60                       | <i>Овощи отварные (свекла)</i>                      | ККал-45, Белки-1, Жиры-2, У/в-4  |
| 49                       | <i>Хлеб ржаной</i>                                  | ККал-119, Белки-4, У/в-24  |
| 180                      | <i>Кисель из сухофруктов</i>                        | ККал-46, Белки-2, У/в-10   |
| <b>Итого за Обед</b>     |   | ККал-631, Белки-21, Жиры-22, У/в-93  |
| <b><u>Полдник</u></b>    |   |  |
| 69                       | <i>Булочка домашняя</i>                             | ККал-133, Белки-3, Жиры-4, У/в-30  |
| 176                      | <i>Кисломолочный напиток (кефир)</i>                | ККал-93, Белки-5, Жиры-4, У/в-7  |
| <b>Итого за Полдник</b>  |   | ККал-226, Белки-8, Жиры-8, У/в-37  |
| <b><u>Ужин</u></b>       |   |  |
| 194                      | <i>Суп молочный с крупой гречневой</i>              | ККал-183, Белки-6, Жиры-5, У/в-28  |
| 38                       | <i>Хлеб пшеничный</i>                               | ККал-92, Белки-3, Жиры-1, У/в-16   |
| 49                       | <i>Яйцо вареное</i>                                 | ККал-22, Белки-6, Жиры-6   |
| 193                      | <i>Кофейный напиток с молоком</i>                   | ККал-84, Белки-3, Жиры-3, У/в-14   |
| <b>Итого за Ужин</b>     |   | ККал-381, Белки-18, Жиры-15, У/в-58  |
| <b>Итого за день</b>     |   | ККал-1 680, Белки-60, Жиры-60, У/в-252   |

Заведующий

Подумеева  
Галина  
Александровна



# Меню ДОУ (Ясли зима-весна 2025)

| Выход (г)                | Наименование блюда                                  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------|---|--|
| <b><u>Завтрак</u></b>    |   |  |
| 133                      | <i>Запеканка из творога с морковью, со сметаной</i> | ККал-170, Белки-6, Жиры-6, У/в-23  |
| 29                       | <i>Хлеб пшеничный</i>                               | ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12   |
| 5                        | <i>Масло сливочное(порциями)</i>                    | ККал-37, Жиры-4  |
| 180                      | <i>Чай с сахаром</i>                                | ККал-25, У/в-7   |
| <b>Итого за Завтрак</b>  |   | ККал-302, Белки-8, Жиры-11, У/в-42   |
| <b><u>Завтрак2</u></b>   |   |  |
| 100                      | <i>Яблоки</i>                                       | ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13   |
| <b>Итого за Завтрак2</b> |   | ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13   |
| <b><u>Обед</u></b>       |   |  |
| 150                      | <i>Суп картофельный с клёцками</i>                  | ККал-93, Белки-2, Жиры-3, У/в-13   |
| 190                      | <i>Рагу из птицы (филе)</i>                         | ККал-267, Белки-10, Жиры-13, У/в-34  |
| 40                       | <i>Овощи отварные (свекла)</i>                      | ККал-30, Жиры-1, У/в-3   |
| 39                       | <i>Хлеб ржаной</i>                                  | ККал-94, Белки-3, У/в-19   |
| 150                      | <i>Кисель из сухофруктов</i>                        | ККал-38, Белки-1, У/в-8  |
| <b>Итого за Обед</b>     |   | ККал-522, Белки-16, Жиры-17, У/в-77  |
| <b><u>Полдник</u></b>    |   |  |
| 59                       | <i>Булочка домашняя</i>                             | ККал-113, Белки-2, Жиры-3, У/в-25  |
| 146                      | <i>Кисломолочный напиток (кефир)</i>                | ККал-77, Белки-4, Жиры-4, У/в-6  |
| <b>Итого за Полдник</b>  |   | ККал-190, Белки-6, Жиры-7, У/в-31  |
| <b><u>Ужин</u></b>       |   |  |
| 145                      | <i>Суп молочный с крупой гречневой</i>              | ККал-137, Белки-4, Жиры-4, У/в-21  |
| 29                       | <i>Хлеб пшеничный</i>                               | ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12   |
| 49                       | <i>Яйцо вареное</i>                                 | ККал-22, Белки-6, Жиры-6   |
| 174                      | <i>Кофейный напиток с молоком</i>                   | ККал-76, Белки-3, Жиры-2, У/в-13   |
| <b>Итого за Ужин</b>     |   | ККал-305, Белки-15, Жиры-13, У/в-46  |
| <b>Итого за день</b>     |   | ККал-1 409, Белки-48, Жиры-51, У/в-209   |



Заведующий Подумсева  
Галина  
Алексеевна