

Меню ДОУ (Детсад зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
199	Суп молочный с крупой манной	ККал-119, Белки-2, Жиры-3, У/в-25
29	Хлеб пшеничный	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
13	Сыр полутвердый(порциями)	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
199	Какао с молоком	ККал-83, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
Итого за Завтрак		ККал-356, Белки-10, Жиры-15, У/в-51
<u>Завтрак2</u>		
150	Сок	ККал-84, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
Итого за Завтрак2		ККал-84, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с крупой (пшено)	ККал-129, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
80	Кнели говяжьи с рисом	ККал-225, Белки-10, Жиры-11, У/в-24
130	Капуста тушеная	ККал-151, Белки-3, Жиры-5, У/в-13
48	Хлеб ржаной	ККал-116, Белки-4, У/в-23
180	Компот из смеси сухофруктов	ККал-58, У/в-14
Итого за Обед		ККал-679, Белки-19, Жиры-20, У/в-89
<u>Полдник</u>		
100	Яблоки	ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
29	Хлеб пшеничный	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
178	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-94, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-254, Белки-10, Жиры-8, У/в-32
<u>Ужин</u>		
80	Рыба отварная	ККал-125, Белки-8, Жиры-3, У/в-11
128	Картофель, запеченный в сметанном соусе	ККал-195, Белки-3, Жиры-8, У/в-33
60	Икра морковная	ККал-50, Белки-1, Жиры-3, У/в-5
19	Хлеб пшеничный	ККал-46, Белки-2, Жиры-1, У/в-8
198	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
Итого за Ужин		ККал-444, Белки-14, Жиры-15, У/в-65
Итого за день		ККал-1 817, Белки-56, Жиры-61, У/в-249

