

Меню ДОУ (Ясли зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
128	Запеканка рисовая с творогом, со сметаной	ККал-163, Белки-6, Жиры-6, У/в-22
30	Хлеб пшеничный	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
176	Чай с сахаром	ККал-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-298, Белки-9, Жиры-11, У/в-42
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоки	ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
Итого за Завтрак2		ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
<u>Обед</u>		
149	Борщ с капустой и картофелем	ККал-76, Белки-1, Жиры-4, У/в-8
70	Шницели из птицы припущенные	ККал-185, Белки-8, Жиры-8, У/в-23
110	Пюре картофельное	ККал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
40	Икра морковная	ККал-34, Жиры-2, У/в-3
40	Хлеб ржаной	ККал-97, Белки-3, У/в-20
178	Сок	ККал-100, Белки-3, Жиры-3, У/в-15
Итого за Обед		ККал-601, Белки-17, Жиры-21, У/в-84
<u>Полдник</u>		
60	Булочка российская	ККал-150, Белки-3, Жиры-4, У/в-27
146	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-77, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-227, Белки-7, Жиры-8, У/в-33
<u>Ужин</u>		
146	Суп молочный с макаронными изделиями	ККал-207, Белки-1, Жиры-4, У/в-30
25	Хлеб пшеничный	ККал-61, Белки-2, Жиры-1, У/в-11
49	Яйцо вареное	ККал-22, Белки-6, Жиры-6
176	Какао с молоком	ККал-74, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
Итого за Ужин		ККал-364, Белки-12, Жиры-13, У/в-53
Итого за день		ККал-1 580, Белки-48, Жиры-56, У/в-225



Меню ДОУ (Детсад зима-весна 2025)

Зыход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
152	Запеканка рисовая с творогом, со сметаной	ККал-194, Белки-7, Жиры-7, У/в-27
40	Хлеб пшеничный	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
199	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
Итого за Завтрак		ККал-356, Белки-10, Жиры-12, У/в-52
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоки	ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
Итого за Завтрак2		ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
<u>Обед</u>		
199	Борщ с капустой и картофелем	ККал-102, Белки-2, Жиры-5, У/в-11
78	Шницели из птицы припущенные	ККал-206, Белки-9, Жиры-9, У/в-26
129	Пюре картофельное	ККал-128, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
60	Икра морковная	ККал-50, Белки-1, Жиры-3, У/в-5
50	Хлеб ржаной	ККал-121, Белки-4, Жиры-1, У/в-24
178	Сок	ККал-100, Белки-3, Жиры-3, У/в-15
Итого за Обед		ККал-707, Белки-22, Жиры-26, У/в-99
<u>Полдник</u>		
70	Булочка российская	ККал-175, Белки-3, Жиры-5, У/в-32
175	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-93, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-268, Белки-8, Жиры-9, У/в-39
<u>Ужин</u>		
195	Суп молочный с макаронными изделиями	ККал-277, Белки-2, Жиры-6, У/в-39
25	Хлеб пшеничный	ККал-61, Белки-2, Жиры-1, У/в-11
49	Яйцо вареное	ККал-22, Белки-6, Жиры-6
195	Какао с молоком	ККал-82, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
Итого за Ужин		ККал-442, Белки-13, Жиры-16, У/в-63
Итого за день		ККал-1 863, Белки-56, Жиры-66, У/в-266

