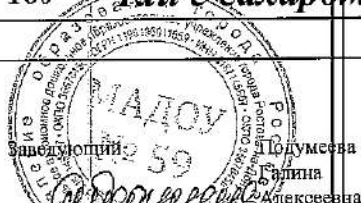


Меню ДОУ (Ясли зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
148	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	ККал-154, Белки-4, Жиры-7, У/в-21
35	Хлеб пшеничный	ККал-85, Белки-3, Жиры-1, У/в-15
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
177	Какао с молоком	ККал-74, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
Итого за Завтрак		ККал-350, Белки-10, Жиры-14, У/в-48
<u>Завтрак2</u>		
149	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>		
150	Суп с макаронными изделиями и картофелем	ККал-76, Белки-2, Жиры-3, У/в-11
68	Котлеты из говядины	ККал-126, Белки-5, Жиры-8, У/в-11
110	Каша гречневая вязкая	ККал-125, Белки-5, Жиры-4, У/в-17
40	Икра свекольная	ККал-35, Жиры-2, У/в-3
38	Хлеб ржаной	ККал-92, Белки-3, У/в-19
150	Компот из смеси сухофруктов	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-502, Белки-15, Жиры-17, У/в-73
<u>Полдник</u>		
20	Печенье	ККал-66, Белки-1, Жиры-2, У/в-12
178	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-94, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-160, Белки-6, Жиры-6, У/в-19
<u>Ужин</u>		
131	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	ККал-152, Белки-6, Жиры-5, У/в-21
25	Хлеб пшеничный	ККал-61, Белки-2, Жиры-1, У/в-11
96	Яблоки	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
180	Чай с сахаром	ККал-25, У/в-7
Итого за Ужин		ККал-324, Белки-11, Жиры-9, У/в-52
Итого за день		ККал-1 420, Белки-45, Жиры-49, У/в-204



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	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	ККал-204, Белки-5, Жиры-9, У/в-28
40	Хлеб пшеничный	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
196	Какао с молоком	ККал-82, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
		Итого за Завтрак ККал-420, Белки-11, Жиры-17, У/в-59
		<u>Завтрак2</u>
149	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 с макаронными изделиями и картофелем	ККал-102, Белки-2, Жиры-3, У/в-15
79	Котлеты из говядины	ККал-146, Белки-6, Жиры-9, У/в-13
130	Каша гречневая вязкая	ККал-148, Белки-6, Жиры-5, У/в-20
60	Икра свекольная	ККал-53, Белки-1, Жиры-3, У/в-5
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-19, Жиры-20, У/в-90
		<u>Полдник</u>
50	Печенье	ККал-164, Белки-2, Жиры-4, У/в-31
198	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-105, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
		Итого за Полдник ККал-269, Белки-8, Жиры-9, У/в-39
		<u>Ужин</u>
161	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	ККал-187, Белки-7, Жиры-7, У/в-26
40	Хлеб пшеничный	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
100	Яблоки	ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
198	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
		Итого за Ужин ККал-402, Белки-13, Жиры-11, У/в-64
		Итого за день ККал-1796, Белки-54, Жиры-60, У/в-264

