

## Меню ДОУ (Детсад лето-осень 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
120	<i>Омлет натуральный</i>	ККал-92, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
60	<i>Овощи свежие (огурец)</i>	ККал-7, У/в-1
39	<i>Хлеб пшеничный йодированный</i>	ККал-94, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
5	<i>Масло сливочное(порциями)</i>	ККал-37, Жиры-4
13	<i>Сыр полутвердый(порциями)</i>	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
201	<i>Чай с сахаром</i>	ККал-28, У/в-8
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-305, Белки-9, Жиры-10, У/в-39
<b><u>Завтрак2</u></b>		
156	<i>Сок</i>	ККал-88, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-88, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
<b><u>Обед</u></b>		
200	<i>Суп картофельный с бобовыми</i>	ККал-131, Белки-5, Жиры-4, У/в-19
79	<i>Птица отварная (с соусом сметанным с томатом)</i>	ККал-104, Белки-5, Жиры-12, У/в-3
130	<i>Макаронные изделия отварные</i>	ККал-195, Белки-6, Жиры-5, У/в-28
60	<i>Овощи свежие (помидоры)</i>	ККал-13, Белки-1, У/в-2
48	<i>Хлеб ржаной</i>	ККал-116, Белки-4, У/в-23
180	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	ККал-58, У/в-14
<b>Итого за Обед</b>		ККал-617, Белки-21, Жиры-21, У/в-89
<b><u>Полдник</u></b>		
70	<i>Булочка дорожная</i>	ККал-175, Белки-3, Жиры-5, У/в-32
179	<i>Кисломолочный напиток (кефир)</i>	ККал-95, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-270, Белки-8, Жиры-9, У/в-39
<b><u>Ужин</u></b>		
149	<i>Рагу из овощей</i>	ККал-213, Белки-5, Жиры-12, У/в-37
39	<i>Хлеб пшеничный йодированный</i>	ККал-94, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
100	<i>Яблоки</i>	ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
198	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-483, Белки-14, Жиры-19, У/в-81
<b>Итого за день</b>		ККал-1 763, Белки-55, Жиры-62, У/в-261



# Меню ДОУ (Ясли лето-осень 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
100	Омлет натуральный	ККал-76, Белки-3, Жиры-1, У/в-11
40	Овощи свежие (огурец)	ККал-5, У/в-1
29	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
9	Сыр полутвердый(порциями)	ККал-33, Белки-2, Жиры-3
181	Чай с сахаром	ККал-25, У/в-7
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-246, Белки-7, Жиры-9, У/в-31
<u>Завтрак2</u>		
147	Сок	ККал-83, Белки-2, Жиры-3, У/в-12
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-83, Белки-2, Жиры-3, У/в-12
<u>Обед</u>		
150	Суп картофельный с бобовыми	ККал-98, Белки-4, Жиры-3, У/в-14
60	Птица отварная (с соусом сметанным с томатом)	ККал-79, Белки-4, Жиры-9, У/в-3
110	Макаронные изделия отварные	ККал-165, Белки-5, Жиры-4, У/в-24
40	Овощи свежие (помидоры)	ККал-9, У/в-2
38	Хлеб ржаной	ККал-92, Белки-3, У/в-19
150	Компот из смеси сухофруктов	ККал-48, У/в-12
<b>Итого за Обед</b>		ККал-491, Белки-16, Жиры-16, У/в-74
<u>Полдник</u>		
60	Булочка дорожная	ККал-150, Белки-3, Жиры-4, У/в-27
150	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-79, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-229, Белки-7, Жиры-8, У/в-33
<u>Ужин</u>		
129	Рагу из овощей	ККал-184, Белки-5, Жиры-11, У/в-32
30	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
96	Яблоки	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
178	Кофейный напиток с молоком	ККал-78, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-421, Белки-14, Жиры-17, У/в-71
<b>Итого за день</b>		ККал-1 470, Белки-46, Жиры-53, У/в-221

