

Меню ДОУ (Детсад зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
75	Рыба, тушеная в томате с овощами	ККал-64, Белки-4, Жиры-3, У/в-3
120	Каша пшеничная рассыпчатая	ККал-163, Белки-6, Жиры-7, У/в-33
60	Икра кабачковая(промышленного производства)	ККал-97, Белки-1, Жиры-2, У/в-14
39	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-94, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
200	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
Итого за Завтрак		ККал-483, Белки-14, Жиры-17, У/в-75
<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>		
200	Суп крестьянский с крупой	ККал-100, Белки-2, Жиры-6, У/в-10
80	Гуляш из отварного мяса (говядина)	ККал-161, Белки-9, Жиры-8, У/в-7
130	Картофель отварной с маслом	ККал-138, Белки-3, Жиры-4, У/в-31
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-624, Белки-19, Жиры-21, У/в-90
<u>Полдник</u>		
50	Пряник	ККал-164, Белки-2, Жиры-4, У/в-31
196	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-104, Белки-5, Жиры-5, У/в-8
Итого за Полдник		ККал-268, Белки-7, Жиры-9, У/в-39
<u>Ужин</u>		
198	Каша рисовая молочная жидкая	ККал-212, Белки-5, Жиры-6, У/в-32
39	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-94, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
49	Яйцо вареное	ККал-22, Белки-6, Жиры-6
197	Кофейный напиток с молоком	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-414, Белки-17, Жиры-16, У/в-63
Итого за день		ККал-1 879, Белки-60, Жиры-66, У/в-280



Меню ДОУ (Ясли зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
60	Рыба, тушеная в томате с овощами	ККал-51, Белки-4, Жиры-2, У/в-2
100	Каша пшеничная рассыпчатая	ККал-136, Белки-5, Жиры-6, У/в-27
40	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-65, Белки-1, Жиры-1, У/в-10
29	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
180	Чай с сахаром	ККал-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-384, Белки-12, Жиры-14, У/в-58
<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>		
150	Суп крестьянский с крупой	ККал-75, Белки-2, Жиры-4, У/в-7
65	Гуляш из отварного мяса (говядина)	ККал-131, Белки-7, Жиры-6, У/в-6
110	Картофель отварной с маслом	ККал-116, Белки-2, Жиры-4, У/в-26
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-497, Белки-14, Жиры-16, У/в-73
<u>Полдник</u>		
40	Пряник	ККал-131, Белки-2, Жиры-3, У/в-25
177	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-94, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-225, Белки-7, Жиры-7, У/в-32
<u>Ужин</u>		
148	Каша рисовая молочная жидкая	ККал-159, Белки-4, Жиры-5, У/в-24
30	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
49	Яйцо вареное	ККал-22, Белки-6, Жиры-6
177	Кофейный напиток с молоком	ККал-77, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
Итого за Ужин		ККал-331, Белки-16, Жиры-14, У/в-50
Итого за день		ККал-1 527, Белки-52, Жиры-54, У/в-226



Заведующий
Полумеева
Галина
Алексеевна