

Меню ДОУ (Детсад зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
80	<i>Рыба отварная с соусом польским</i>	ККал-80, Белки-4, Жиры-2, У/в-4
130	<i>Пюре картофельное</i>	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
60	<i>Икра кабачковая(промышленного производства)</i>	ККал-97, Белки-1, Жиры-2, У/в-14
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
200	<i>Чай с сахаром</i>	ККал-28, У/в-8
Итого за Завтрак		ККал-465, Белки-11, Жиры-14, У/в-61
<u>Завтрак2</u>		
147	<i>Сок</i>	ККал-83, Белки-2, Жиры-3, У/в-12
Итого за Завтрак2		ККал-83, Белки-2, Жиры-3, У/в-12
<u>Обед</u>		
199	<i>Свекольник</i>	ККал-138, Белки-4, Жиры-12, У/в-13
200	<i>Плов из говядины</i>	ККал-262, Белки-10, Жиры-5, У/в-35
60	<i>Икра морковная</i>	ККал-50, Белки-1, Жиры-3, У/в-5
48	<i>Хлеб ржаной</i>	ККал-116, Белки-4, У/в-23
180	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	ККал-58, У/в-14
Итого за Обед		ККал-624, Белки-19, Жиры-20, У/в-90
<u>Полдник</u>		
50	<i>Пряник</i>	ККал-164, Белки-2, Жиры-4, У/в-31
198	<i>Кисломолочный напиток (кефир)</i>	ККал-105, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
Итого за Полдник		ККал-269, Белки-8, Жиры-9, У/в-39
<u>Ужин</u>		
198	<i>Каша манная молочная жидкая.</i>	ККал-163, Белки-4, Жиры-8, У/в-18
39	<i>Хлеб пшеничный йодированный</i>	ККал-94, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
100	<i>Яблоки</i>	ККал-47, У/в-10
178	<i>Молоко кипяченое</i>	ККал-93, Белки-5, Жиры-4, У/в-8
Итого за Ужин		ККал-397, Белки-12, Жиры-13, У/в-53
Итого за день		ККал-1 838, Белки-52, Жиры-59, У/в-255

Заведующий Подумесва

Галина

Алексеевна



Меню ДОУ (Если зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
70	Рыба отварная с соусом польским	ККал-70, Белки-3, Жиры-1, У/в-3
110	Пюре картофельное	ККал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
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-376, Белки-8, Жиры-11, У/в-47
<u>Завтрак2</u>		
147	Сок	ККал-83, Белки-2, Жиры-3, У/в-12
Итого за Завтрак2		ККал-83, Белки-2, Жиры-3, У/в-12
<u>Обед</u>		
149	Свекольник	ККал-103, Белки-3, Жиры-9, У/в-10
150	Плов из говядины	ККал-197, Белки-8, Жиры-4, У/в-26
40	Икра морковная	ККал-34, 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-474, Белки-14, Жиры-15, У/в-70
<u>Полдник</u>		
20	Пряник	ККал-66, Белки-1, Жиры-2, У/в-12
179	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-95, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-161, Белки-6, Жиры-6, У/в-19
<u>Ужин</u>		
149	Каша манная молочная жидкая.	ККал-123, Белки-3, Жиры-6, У/в-13
29	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
96	Яблоки	ККал-45, У/в-9
148	Молоко кипяченое	ККал-77, Белки-4, Жиры-4, У/в-7
Итого за Ужин		ККал-315, Белки-9, Жиры-11, У/в-41
Итого за день		ККал-1 409, Белки-39, Жиры-46, У/в-189

Заведующий

Полумеева
Елена
Александровна

