

Меню ДОУ (Детсад зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
198	Суп молочный с крупой пшениной	ККал-196, 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-358, Белки-10, Жиры-12, У/в-52
<u>Завтрак2</u>		
148	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>		
199	Щи из свежей капусты с картофелем	ККал-92, Белки-2, Жиры-5, У/в-12
66	Биточки из птицы припущенные	ККал-174, Белки-9, Жиры-8, У/в-18
130	Пюре картофельное	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
60	Овощи отварные (свекла)	ККал-45, Белки-1, Жиры-2, У/в-4
48	Хлеб ржаной	ККал-116, Белки-4, У/в-23
180	Компот из смеси сухофруктов	ККал-58, У/в-14
Итого за Обед		ККал-614, Белки-19, Жиры-20, У/в-89
<u>Полдник</u>		
50	Печенье	ККал-164, Белки-2, Жиры-4, У/в-31
197	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-104, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
Итого за Полдник		ККал-268, Белки-8, Жиры-9, У/в-39
<u>Ужин</u>		
147	Вареники ленивые с соусом сметанным	ККал-245, Белки-8, Жиры-11, У/в-28
25	Хлеб пшеничный	ККал-61, Белки-2, Жиры-1, У/в-11
100	Яблоки	ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
198	Кофейный напиток с молоком	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-482, Белки-16, Жиры-18, У/в-66
Итого за день		ККал-1 805, Белки-55, Жиры-62, У/в-258

Заведующий

Подумсва

Галина

Александровна



Меню ДОУ (Ясли зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
149	Суп молочный с крупой пшениной	ККал-147, Белки-5, Жиры-5, У/в-20
30	Хлеб пшеничный	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
179	Чай с сахаром	ККал-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-282, Белки-8, Жиры-10, У/в-40
<u>Завтрак2</u>		
148	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	Щи из свежей капусты с картофелем	ККал-69, Белки-1, Жиры-4, У/в-9
60	Биточки из птицы припущенные	ККал-158, Белки-8, Жиры-7, У/в-16
110	Пюре картофельное	ККал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
40	Овощи отварные (свекла)	ККал-30, Жиры-1, У/в-3
39	Хлеб ржаной	ККал-94, Белки-3, У/в-19
150	Компот из смеси сухофруктов	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-508, Белки-14, Жиры-16, У/в-74
<u>Полдник</u>		
20	Печенье	ККал-66, Белки-1, Жиры-2, У/в-12
177	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>		
118	Вареники ленивые с соусом сметанным	ККал-197, Белки-7, Жиры-9, У/в-23
20	Хлеб пшеничный	ККал-48, Белки-2, Жиры-1, У/в-9
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
Итого за Ужин		ККал-409, Белки-15, Жиры-15, У/в-58
Итого за день		ККал-1 442, Белки-45, Жиры-50, У/в-203

