

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 манной	ККал-118, Белки-2, Жиры-3, У/в-25
30	Хлеб пшеничный	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
15	Сыр полутвердый(порциями)	ККал-54, Белки-4, Жиры-4
198	Какао с молоком	ККал-83, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
Итого за Завтрак		ККал-365, Белки-12, Жиры-15, У/в-52
<u>Завтрак2</u>		
129	Сок	ККал-73, Белки-2, Жиры-2, У/в-11
Итого за Завтрак2		ККал-73, Белки-2, Жиры-2, У/в-11
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с крупой (пшено)	ККал-129, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
75	Кнели говяжьи с рисом	ККал-211, Белки-9, Жиры-11, У/в-23
130	Капуста тушеная	ККал-151, Белки-3, Жиры-5, У/в-13
51	Хлеб ржаной	ККал-123, Белки-4, Жиры-1, У/в-25
180	Компот из смеси сухофруктов	ККал-58, У/в-14
Итого за Обед		ККал-672, Белки-18, Жиры-21, У/в-90
<u>Полдник</u>		
100	Яблоки	ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
30	Хлеб пшеничный	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
179	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-95, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-258, Белки-11, Жиры-8, У/в-33
<u>Ужин</u>		
78	Рыба отварная	ККал-122, Белки-7, Жиры-3, У/в-10
130	Картофель, запеченный в сметанном соусе	ККал-198, Белки-4, Жиры-8, У/в-33
60	Икра морковная	ККал-50, Белки-1, Жиры-3, У/в-5
20	Хлеб пшеничный	ККал-48, Белки-2, Жиры-1, У/в-9
200	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
Итого за Ужин		ККал-446, Белки-14, Жиры-15, У/в-65
Итого за день		ККал-1 814, Белки-57, Жиры-61, У/в-251



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 манной	ККал-89, Белки-1, Жиры-2, У/в-19
20	Хлеб пшеничный	ККал-48, Белки-2, Жиры-1, У/в-9
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
9	Сыр полутвердый(порциями)	ККал-33, Белки-2, Жиры-3
179	Какао с молоком	ККал-75, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
Итого за Завтрак		ККал-282, Белки-8, Жиры-12, У/в-40
<u>Завтрак2</u>		
129	Сок	ККал-73, Белки-2, Жиры-2, У/в-11
Итого за Завтрак2		ККал-73, Белки-2, Жиры-2, У/в-11
<u>Обед</u>		
150	Суп картофельный с крупой (пшено)	ККал-97, Белки-2, Жиры-3, У/в-11
60	Кнели говяжьи с рисом	ККал-169, Белки-7, Жиры-8, У/в-18
110	Капуста тушеная	ККал-128, Белки-2, Жиры-4, У/в-11
40	Хлеб ржаной	ККал-97, Белки-3, У/в-20
150	Компот из смеси сухофруктов	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-539, Белки-14, Жиры-15, У/в-72
<u>Полдник</u>		
95	Яблоки	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
20	Хлеб пшеничный	ККал-48, Белки-2, Жиры-1, У/в-9
149	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-79, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-213, Белки-9, Жиры-8, У/в-27
<u>Ужин</u>		
59	Рыба отварная	ККал-92, Белки-6, Жиры-2, У/в-8
110	Картофель, запеченный в сметанном соусе	ККал-167, Белки-3, Жиры-6, У/в-28
40	Икра морковная	ККал-34, Жиры-2, У/в-3
20	Хлеб пшеничный	ККал-48, Белки-2, Жиры-1, У/в-9
180	Чай с сахаром	ККал-25, У/в-7
Итого за Ужин		ККал-366, Белки-11, Жиры-11, У/в-55
Итого за день		ККал-1 473, Белки-44, Жиры-48, У/в-205



Подумсева
Галина
Алексеевна