

Меню ДОУ (Детсад зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
82	<i>Рыба, тушеная в томате с овощами</i>	ККал-70, Белки-5, Жиры-3, У/в-3
120	<i>Каша пшеничная рассыпчатая</i>	ККал-163, Белки-6, Жиры-7, У/в-33
60	<i>Икра кабачковая (промышленного производства)</i>	ККал-97, Белки-1, Жиры-2, У/в-14
40	<i>Хлеб пшеничный йодированный</i>	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
5	<i>Масло сливочное (порциями)</i>	ККал-37, Жиры-4
199	<i>Чай с сахаром</i>	ККал-28, У/в-8
Итого за Завтрак		ККал-492, Белки-15, Жиры-17, У/в-75
<u>Завтрак2</u>		
100	<i>Яблоки</i>	ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
Итого за Завтрак2		ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
<u>Обед</u>		
198	<i>Суп крестьянский с крупой</i>	ККал-99, Белки-2, Жиры-6, У/в-10
85	<i>Гуляш из отварного мяса (говядина)</i>	ККал-171, Белки-10, Жиры-8, У/в-7
130	<i>Картофель отварной с маслом</i>	ККал-138, Белки-3, Жиры-4, У/в-31
60	<i>Икра свекольная</i>	ККал-53, Белки-1, Жиры-3, У/в-5
49	<i>Хлеб ржаной</i>	ККал-119, Белки-4, У/в-24
180	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	ККал-58, У/в-14
Итого за Обед		ККал-638, Белки-20, Жиры-21, У/в-91
<u>Полдник</u>		
45	<i>Пряник</i>	ККал-148, Белки-2, Жиры-4, У/в-28
197	<i>Кисломолочный напиток (кефир)</i>	ККал-104, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
Итого за Полдник		ККал-252, Белки-8, Жиры-9, У/в-36
<u>Ужин</u>		
194	<i>Каша рисовая молочная жидкая</i>	ККал-208, Белки-5, Жиры-6, У/в-31
40	<i>Хлеб пшеничный йодированный</i>	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
40	<i>Яйцо вареное</i>	ККал-18, Белки-5, Жиры-5
192	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	ККал-84, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-407, Белки-16, Жиры-15, У/в-62
Итого за день		ККал-1 879, Белки-62, Жиры-65, У/в-277



Меню ДОУ (Ясли зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
70	Рыба, тушеная в томате с овощами	ККал-60, Белки-4, Жиры-2, У/в-3
90	Каша пшеничная рассыпчатая	ККал-122, Белки-4, Жиры-5, У/в-25
40	Икра кабачковая(промышленного производства)	ККал-65, Белки-1, Жиры-1, У/в-10
30	Хлеб пшеничный йодированный	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-382, Белки-12, Жиры-13, 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>		
149	Суп крестьянский с крупой	ККал-74, Белки-2, Жиры-4, У/в-7
70	Гуляш из отварного мяса (говядина)	ККал-141, Белки-8, Жиры-7, У/в-6
120	Картофель отварной с маслом	ККал-127, Белки-2, Жиры-4, У/в-29
40	Икра свекольная	ККал-35, Жиры-2, 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-519, Белки-15, Жиры-17, У/в-76
<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>		
145	Каша рисовая молочная жидкая	ККал-155, Белки-4, Жиры-5, У/в-23
30	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
40	Яйцо вареное	ККал-18, Белки-5, Жиры-5
173	Кофейный напиток с молоком	ККал-75, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
Итого за Ужин		ККал-321, Белки-15, Жиры-13, У/в-48
Итого за день		ККал-1 537, Белки-52, Жиры-53, У/в-227



Подумсева
Галина
Алексеевна