

Меню ДОУ (Детсад зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	<i>Запеканка рисовая с творогом, со сметаной</i>	ККал-191, Белки-7, Жиры-7, У/в-26
38	<i>Хлеб пшеничный</i>	ККал-92, Белки-3, Жиры-1, У/в-16
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-348, Белки-10, Жиры-12, У/в-50
<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>		
199	<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	ККал-102, Белки-2, Жиры-5, У/в-11
67	<i>Шницели из птицы припущенные</i>	ККал-177, Белки-8, Жиры-8, У/в-22
130	<i>Пюре картофельное</i>	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
60	<i>Икра морковная</i>	ККал-50, Белки-1, Жиры-3, У/в-5
49	<i>Хлеб ржаной</i>	ККал-119, Белки-4, У/в-24
179	<i>Сок</i>	Кал-101, Белки-3, Жиры-3, У/в-15
Итого за Обед		ККал-678, Белки-21, Жиры-24, У/в-95
<u>Полдник</u>		
70	<i>Булочка российская</i>	ККал-175, Белки-3, Жиры-5, У/в-32
177	<i>Кисломолочный напиток (кефир)</i>	ККал-94, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-269, Белки-8, Жиры-9, У/в-39
<u>Ужин</u>		
196	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	ККал-279, Белки-2, Жиры-6, У/в-40
24	<i>Хлеб пшеничный</i>	ККал-58, Белки-2, Жиры-1, У/в-10
49	<i>Яйцо вареное</i>	ККал-22, Белки-6, Жиры-6
196	<i>Какао с молоком</i>	ККал-82, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-441, Белки-13, Жиры-16, У/в-64
Итого за день		ККал-1 826, Белки-55, Жиры-64, У/в-261



Подумеева
Галина
Алексеевна

Меню ДОУ (Ясли зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
134	<i>Запеканка рисовая с творогом, со сметаной</i>	ККал-171, Белки-6, Жиры-6, У/в-23
29	<i>Хлеб пшеничный</i>	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
5	<i>Масло сливочное(порциями)</i>	ККал-37, Жиры-4
179	<i>Чай с сахаром</i>	ККал-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-303, Белки-8, Жиры-11, У/в-42
<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>		
179	<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	ККал-91, Белки-2, Жиры-5, У/в-10
60	<i>Шницели из птицы припущенные</i>	ККал-158, Белки-7, Жиры-7, У/в-20
120	<i>Пюре картофельное</i>	ККал-119, Белки-2, Жиры-4, У/в-17
40	<i>Икра морковная</i>	ККал-34, Жиры-2, У/в-3
39	<i>Хлеб ржаной</i>	ККал-94, Белки-3, У/в-19
179	<i>Сок</i>	ККал-101, Белки-3, Жиры-3, У/в-15
Итого за Обед		ККал-597, Белки-17, Жиры-21, У/в-84
<u>Полдник</u>		
60	<i>Булочка российская</i>	ККал-150, Белки-3, Жиры-4, У/в-27
147	<i>Кисломолочный напиток (кефир)</i>	ККал-78, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-228, Белки-7, Жиры-8, У/в-33
<u>Ужин</u>		
147	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	ККал-209, Белки-1, Жиры-4, У/в-30
24	<i>Хлеб пшеничный</i>	ККал-58, Белки-2, Жиры-1, У/в-10
49	<i>Яйцо вареное</i>	ККал-22, Белки-6, Жиры-6
176	<i>Какао с молоком</i>	ККал-74, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
Итого за Ужин		ККал-363, Белки-12, Жиры-13, У/в-52
Итого за день		ККал-1 581, Белки-47, Жиры-56, У/в-224

