

## 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	Макаронные изделия отварные	ККал-225, Белки-7, Жиры-5, У/в-32
60	Икра кабачковая(промышленного производства)	ККал-97, Белки-1, Жиры-2, У/в-14
38	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-92, Белки-3, Жиры-1, У/в-16
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
15	Сыр полутвердый(порциями)	ККал-54, Белки-4, Жиры-4
201	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-533, Белки-15, Жиры-16, У/в-70
<u>Завтрак2</u>		
127	Сок	ККал-71, Белки-2, Жиры-2, У/в-10
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-71, Белки-2, Жиры-2, У/в-10
<u>Обед</u>		
198	Щи из свежей капусты с картофелем	ККал-92, Белки-2, Жиры-5, У/в-12
82	Птица в соусе томатном	ККал-189, Белки-10, Жиры-9, У/в-19
130	Пюре картофельное	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
60	Овощи отварные(морковь)	ККал-40, Белки-1, Жиры-2, У/в-4
50	Хлеб ржаной	ККал-121, Белки-4, Жиры-1, У/в-24
180	Компот из смеси сухофруктов	ККал-58, У/в-14
<b>Итого за Обед</b>		ККал-629, Белки-20, Жиры-22, У/в-91
<u>Полдник</u>		
79	Ватрушка с творожным фаршем	ККал-178, Белки-4, Жиры-5, У/в-32
179	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-95, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-273, Белки-9, Жиры-9, У/в-39
<u>Ужин</u>		
198	Суп молочный с крупой пшеничной	ККал-196, Белки-7, Жиры-7, У/в-27
38	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-92, Белки-3, Жиры-1, У/в-16
49	Яйцо вареное	ККал-22, Белки-6, Жиры-6
198	Кофейный напиток с молоком	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-396, Белки-19, Жиры-17, У/в-57
<b>Итого за день</b>		ККал-1 902, Белки-65, Жиры-66, У/в-267



# Меню ДОУ (Ясли зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
80	Макаронные изделия отварные	ККал-120, Белки-4, Жиры-3, У/в-17
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
9	Сыр полутвердый(порциями)	ККал-33, Белки-2, Жиры-3
181	Чай с сахаром	ККал-25, У/в-7
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-350, Белки-9, Жиры-12, У/в-46
<u>Завтрак2</u>		
127	Сок	ККал-71, Белки-2, Жиры-2, У/в-10
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-71, Белки-2, Жиры-2, У/в-10
<u>Обед</u>		
178	Щи из свежей капусты с картофелем	ККал-83, Белки-1, Жиры-5, У/в-10
70	Птица в соусе томатном	ККал-162, Белки-8, Жиры-7, У/в-16
120	Пюре картофельное	ККал-119, Белки-2, Жиры-4, У/в-17
40	Овощи отварные(морковь)	ККал-27, Белки-1, Жиры-1, У/в-3
40	Хлеб ржаной	ККал-97, Белки-3, У/в-20
150	Компот из смеси сухофруктов	ККал-48, У/в-12
<b>Итого за Обед</b>		ККал-536, Белки-15, Жиры-17, У/в-78
<u>Полдник</u>		
60	Ватрушка с творожным фаршем	ККал-135, Белки-3, Жиры-4, У/в-24
149	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-79, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-214, Белки-7, Жиры-8, У/в-30
<u>Ужин</u>		
148	Суп молочный с крупой пшеничной	ККал-146, Белки-5, Жиры-5, У/в-20
29	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
49	Яйцо вареное	ККал-22, Белки-6, Жиры-6
178	Кофейный напиток с молоком	ал-78, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-316, Белки-16, Жиры-14, У/в-45
<b>Итого за день</b>		ККал-1 487, Белки-49, Жиры-53, У/в-209

