

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	<i>Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая</i>	ККал-206, Белки-5, Жиры-9, У/в-28
39	<i>Хлеб пшеничный</i>	ККал-94, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
5	<i>Масло сливочное(порциями)</i>	ККал-37, Жиры-4
197	<i>Какао с молоком</i>	ККал-82, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
Итого за Завтрак		ККал-419, Белки-11, Жиры-17, У/в-59
<u>Завтрак2</u>		
125	<i>Сок</i>	ККал-70, Белки-2, Жиры-2, У/в-10
Итого за Завтрак2		ККал-70, Белки-2, Жиры-2, У/в-10
<u>Обед</u>		
185	<i>Суп картофельный с фрикадельками</i>	ККал-141, Белки-5, Жиры-7, У/в-7
74	<i>Суфле из печени</i>	ККал-123, Белки-5, Жиры-8, У/в-8
120	<i>Каша рассыпчатая с овощами (пшеничная)</i>	ККал-106, Белки-2, Жиры-2, У/в-28
60	<i>Капуста тушеная</i>	ККал-70, Белки-1, Жиры-2, У/в-6
47	<i>Хлеб ржаной</i>	ККал-114, Белки-4, У/в-23
180	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	ККал-58, У/в-14
Итого за Обед		ККал-612, Белки-17, Жиры-19, У/в-86
<u>Полдник</u>		
45	<i>Печенье</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>		
169	<i>Запеканка из творога с соусом молочным сладким</i>	ККал-197, Белки-7, Жиры-7, У/в-27
39	<i>Хлеб пшеничный</i>	ККал-94, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
100	<i>Яблоки</i>	ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
201	<i>Чай с сахаром</i>	ККал-28, У/в-8
Итого за Ужин		ККал-409, Белки-13, Жиры-11, У/в-65
Итого за день		ККал-1 762, Белки-51, Жиры-58, У/в-256



Меню ДОУ (Ясли зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
148	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	ККал-154, Белки-4, Жиры-7, У/в-21
34	Хлеб пшеничный	ККал-82, Белки-3, Жиры-1, У/в-14
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
177	Какао с молоком	ККал-74, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
Итого за Завтрак		ККал-347, Белки-10, Жиры-14, У/в-47
<u>Завтрак2</u>		
125	Сок	ККал-70, Белки-2, Жиры-2, У/в-10
Итого за Завтрак2		ККал-70, Белки-2, Жиры-2, У/в-10
<u>Обед</u>		
180	Суп картофельный с фрикадельками	ККал-137, Белки-5, Жиры-6, У/в-6
59	Суфле из печени	ККал-98, Белки-4, Жиры-6, У/в-6
90	Каша рассыпчатая с овощами (пшеничная)	ККал-80, Белки-2, Жиры-2, У/в-21
40	Капуста тушеная	ККал-46, Белки-1, Жиры-1, У/в-4
38	Хлеб ржаной	ККал-92, Белки-3, У/в-19
150	Компот из смеси сухофруктов	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-501, Белки-15, Жиры-15, У/в-68
<u>Полдник</u>		
35	Печенье	ККал-115, Белки-2, Жиры-3, У/в-22
178	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-94, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-209, Белки-7, Жиры-7, У/в-29
<u>Ужин</u>		
129	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	ККал-150, Белки-6, Жиры-5, У/в-21
25	Хлеб пшеничный	ККал-61, Белки-2, Жиры-1, У/в-11
96	Яблоки	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
181	Чай с сахаром	ККал-25, У/в-7
Итого за Ужин		ККал-322, Белки-11, Жиры-9, У/в-52
Итого за день		ККал-1 449, Белки-45, Жиры-47, У/в-206

