

Меню ДОУ (Детсад зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
178	<i>Каша "Дружба"</i>	ККал-90, Белки-1, Жиры-2, У/в-21
39	<i>Хлеб пшеничный</i>	ККал-94, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
5	<i>Масло сливочное(порциями)</i>	ККал-37, Жиры-4
13	<i>Сыр полутвердый(порциями)</i>	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
197	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
Итого за Завтрак		ККал-354, Белки-10, Жиры-14, У/в-52
<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>		
200	<i>Суп с макаронными изделиями и картофелем</i>	ККал-102, Белки-2, Жиры-3, У/в-15
83	<i>Котлеты из говядины</i>	ККал-153, Белки-6, Жиры-9, У/в-13
120	<i>Каша гречневая вязкая</i>	ККал-137, Белки-5, Жиры-5, У/в-19
60	<i>Икра свекольная</i>	ККал-53, Белки-1, Жиры-3, У/в-5
48	<i>Хлеб ржаной</i>	ККал-116, Белки-4, У/в-23
180	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	ККал-58, У/в-14
Итого за Обед		ККал-619, Белки-18, Жиры-20, У/в-89
<u>Полдник</u>		
70	<i>Булочка дорожная</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>		
82	<i>Рыба, запеченная в сметанном соусе</i>	ККал-189, Белки-8, Жиры-8, У/в-11
130	<i>Картофель отварной с маслом</i>	ККал-138, Белки-3, Жиры-4, У/в-31
60	<i>Овощи отварные(морковь)</i>	ККал-40, Белки-1, Жиры-2, У/в-4
24	<i>Хлеб пшеничный</i>	ККал-58, Белки-2, Жиры-1, У/в-10
199	<i>Чай с сахаром</i>	ККал-28, У/в-8
Итого за Ужин		ККал-453, Белки-14, Жиры-15, У/в-64
Итого за день		ККал-1 785, Белки-53, Жиры-61, У/в-257



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 "Дружба"	ККал-75, Белки-1, Жиры-1, У/в-17
29	Хлеб пшеничный	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
177	Кофейный напиток с молоком	ККал-77, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
Итого за Завтрак		ККал-292, Белки-8, Жиры-11, У/в-42
<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>		
150	Суп с макаронными изделиями и картофелем	ККал-76, Белки-2, Жиры-3, У/в-11
60	Котлеты из говядины	ККал-111, Белки-4, Жиры-7, У/в-10
90	Каша гречневая вязкая	ККал-102, Белки-4, Жиры-3, У/в-14
40	Икра свекольная	ККал-35, Жиры-2, У/в-3
38	Хлеб ржаной	ККал-92, Белки-3, У/в-19
150	Компот из смеси сухофруктов	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-464, Белки-13, Жиры-15, У/в-69
<u>Полдник</u>		
60	Булочка дорожная	ККал-150, Белки-3, Жиры-4, У/в-27
147	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-78, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-228, Белки-7, Жиры-8, У/в-33
<u>Ужин</u>		
70	Рыба, запеченная в сметанном соусе	ККал-161, Белки-7, Жиры-7, У/в-10
110	Картофель отварной с маслом	ККал-116, Белки-2, Жиры-4, У/в-26
40	Овощи отварные(морковь)	ККал-27, Белки-1, Жиры-1, 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-377, Белки-12, Жиры-13, У/в-55
Итого за день		ККал-1 451, Белки-43, Жиры-50, У/в-212

