

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	Рыба отварная с соусом польским	ККал-82, Белки-4, Жиры-2, У/в-4
130	Пюре картофельное	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
70	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-113, Белки-1, Жиры-2, У/в-17
39	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-94, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
201	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
Итого за Завтрак		ККал-483, Белки-11, Жиры-14, У/в-64
<u>Завтрак2</u>		
126	Сок	ККал-71, Белки-2, Жиры-2, У/в-10
Итого за Завтрак2		ККал-71, Белки-2, Жиры-2, У/в-10
<u>Обед</u>		
199	Свекольник	ККал-138, Белки-4, Жиры-12, У/в-13
203	Плов из говядины	ККал-266, Белки-10, Жиры-5, У/в-35
60	Икра морковная	ККал-50, Белки-1, Жиры-3, У/в-5
48	Хлеб ржаной	ККал-116, Белки-4, У/в-23
180	Компот из смеси сухофруктов	ККал-58, У/в-14
Итого за Обед		ККал-628, Белки-19, Жиры-20, У/в-90
<u>Полдник</u>		
40	Пряник	ККал-131, Белки-2, Жиры-3, У/в-25
196	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-104, Белки-5, Жиры-5, У/в-8
Итого за Полдник		ККал-235, Белки-7, Жиры-8, У/в-33
<u>Ужин</u>		
199	Каша манная молочная жидкая.	ККал-164, Белки-4, Жиры-8, У/в-18
39	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-94, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
100	Яблоки	ККал-47, У/в-10
179	Молоко кипяченое	ККал-93, Белки-5, Жиры-4, У/в-8
Итого за Ужин		ККал-398, Белки-12, Жиры-13, У/в-53
Итого за день		ККал-1 815, Белки-51, Жиры-57, У/в-250



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	<i>Рыба отварная с соусом польским</i>	ККал-70, Белки-3, Жиры-1, У/в-3
110	<i>Пюре картофельное</i>	ККал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
46	<i>Икра кабачковая (промышленного производства)</i>	ККал-74, Белки-1, Жиры-1, У/в-11
29	<i>Хлеб пшеничный йодированный</i>	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
5	<i>Масло сливочное (порциями)</i>	ККал-37, Жиры-4
181	<i>Чай с сахаром</i>	ККал-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-385, Белки-8, Жиры-11, У/в-48
<u>Завтрак2</u>		
126	<i>Сок</i>	ККал-71, Белки-2, Жиры-2, У/в-10
Итого за Завтрак2		ККал-71, Белки-2, Жиры-2, У/в-10
<u>Обед</u>		
150	<i>Свекольник</i>	ККал-104, Белки-3, Жиры-9, У/в-10
150	<i>Плов из говядины</i>	ККал-197, Белки-8, Жиры-4, У/в-26
40	<i>Икра морковная</i>	ККал-34, Жиры-2, У/в-3
38	<i>Хлеб ржаной</i>	ККал-92, Белки-3, У/в-19
150	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-475, Белки-14, Жиры-15, У/в-70
<u>Полдник</u>		
30	<i>Пряник</i>	ККал-98, Белки-1, Жиры-2, У/в-19
176	<i>Кисломолочный напиток (кефир)</i>	ККал-93, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-191, Белки-6, Жиры-6, У/в-26
<u>Ужин</u>		
149	<i>Каша манная молочная жидкая.</i>	ККал-123, Белки-3, Жиры-6, У/в-13
30	<i>Хлеб пшеничный йодированный</i>	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
96	<i>Яблоки</i>	ККал-45, У/в-9
150	<i>Молоко кипяченое</i>	ККал-78, Белки-4, Жиры-4, У/в-7
Итого за Ужин		ККал-319, Белки-10, Жиры-11, У/в-42
Итого за день		ККал-1 441, Белки-40, Жиры-45, У/в-196

