

Меню ДОУ (Детсад зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
153	<i>Запеканка из творога с морковью, со сметаной</i>	ККал-195, Белки-7, Жиры-7, У/в-27
39	<i>Хлеб пшеничный</i>	ККал-94, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
5	<i>Масло сливочное(порциями)</i>	ККал-37, Жиры-4
201	<i>Чай с сахаром</i>	ККал-28, У/в-8
Итого за Завтрак		ККал-354, Белки-10, Жиры-12, 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 картофельный с клёцками</i>	ККал-125, Белки-3, Жиры-5, У/в-17
202	<i>Рагу из птицы (филе)</i>	ККал-284, Белки-11, Жиры-14, У/в-37
60	<i>Овощи отварные (свекла)</i>	ККал-45, Белки-1, Жиры-2, У/в-4
48	<i>Хлеб ржаной</i>	ККал-116, Белки-4, У/в-23
180	<i>Кисель из сухофруктов</i>	ККал-46, Белки-2, У/в-10
Итого за Обед		ККал-616, Белки-21, Жиры-21, У/в-91
<u>Полдник</u>		
70	<i>Булочка домашняя</i>	ККал-135, Белки-3, Жиры-4, У/в-30
179	<i>Кисломолочный напиток (кефир)</i>	ККал-95, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-230, Белки-8, Жиры-8, У/в-37
<u>Ужин</u>		
197	<i>Суп молочный с крупой гречневой</i>	ККал-186, Белки-6, Жиры-5, У/в-28
39	<i>Хлеб пшеничный</i>	ККал-94, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
49	<i>Яйцо вареное</i>	ККал-22, Белки-6, Жиры-6
197	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-388, Белки-18, Жиры-15, У/в-59
Итого за день		ККал-1 678, Белки-60, Жиры-59, У/в-252



Заведующий

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>		
133	<i>Запеканка из творога с морковью, со сметаной</i>	ККал-170, 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
181	<i>Чай с сахаром</i>	ККал-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-302, 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>		
150	<i>Суп картофельный с клёцками</i>	ККал-93, Белки-2, Жиры-3, У/в-13
180	<i>Рагу из птицы (филе)</i>	ККал-253, Белки-10, Жиры-12, У/в-33
40	<i>Овощи отварные (свекла)</i>	ККал-30, Жиры-1, У/в-3
38	<i>Хлеб ржаной</i>	ККал-92, Белки-3, У/в-19
150	<i>Кисель из сухофруктов</i>	ККал-38, Белки-1, У/в-8
Итого за Обед		ККал-506, Белки-16, Жиры-16, У/в-76
<u>Полдник</u>		
60	<i>Булочка домашняя</i>	ККал-115, Белки-2, Жиры-3, У/в-26
150	<i>Кисломолочный напиток (кефир)</i>	ККал-79, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-194, Белки-6, Жиры-7, У/в-32
<u>Ужин</u>		
148	<i>Суп молочный с крупой гречневой</i>	ККал-140, Белки-4, Жиры-4, У/в-21
29	<i>Хлеб пшеничный</i>	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
49	<i>Яйцо вареное</i>	ККал-22, Белки-6, Жиры-6
177	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	ККал-77, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
Итого за Ужин		ККал-309, Белки-15, Жиры-13, У/в-46
Итого за день		ККал-1 401, Белки-48, Жиры-50, У/в-209



Заведующий

Подумеева

Галина

Алексеевна