

## Меню ДОУ (Ясли лето-осень 2025)

| Выход (г)                | Наименование блюда                | Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <u><b>Завтрак</b></u>    |                                   |                                                                                |
| 149                      | Суп молочный с крупой пшеничной   | ККал-147, Белки-5, Жиры-5, У/в-20                                              |
| 24                       | Хлеб пшеничный                    | ККал-58, Белки-2, Жиры-1, У/в-10                                               |
| 5                        | Масло сливочное(порциями)         | ККал-37, Жиры-4                                                                |
| 49                       | Яйцо вареное                      | ККал-22, Белки-6, Жиры-6                                                       |
| 180                      | Чай с сахаром                     | ККал-25, У/в-7                                                                 |
| <b>Итого за Завтрак</b>  |                                   | ККал-289, Белки-13, Жиры-16, У/в-37                                            |
| <u><b>Завтрак2</b></u>   |                                   |                                                                                |
| 148                      | Сок                               | ККал-83, Белки-2, Жиры-3, У/в-12                                               |
| <b>Итого за Завтрак2</b> |                                   | ККал-83, Белки-2, Жиры-3, У/в-12                                               |
| <u><b>Обед</b></u>       |                                   |                                                                                |
| 150                      | Щи из свежей капусты с картофелем | ККал-70, Белки-1, Жиры-4, У/в-9                                                |
| 59                       | Биточки из птицы припущенные      | ККал-156, Белки-8, Жиры-7, У/в-16                                              |
| 110                      | Каша гречневая рассыпчатая        | ККал-155, Белки-7, Жиры-5, У/в-27                                              |
| 40                       | Овощи отварные (свекла)           | ККал-30, Жиры-1, У/в-3                                                         |
| 38                       | Хлеб ржаной                       | ККал-92, Белки-3, У/в-19                                                       |
| 150                      | Компот из смеси сухофруктов       | ККал-48, У/в-12                                                                |
| <b>Итого за Обед</b>     |                                   | ККал-551, Белки-19, Жиры-17, У/в-86                                            |
| <u><b>Полдник</b></u>    |                                   |                                                                                |
| 20                       | Печенье                           | ККал-66, Белки-1, Жиры-2, У/в-12                                               |
| 175                      | Кисломолочный напиток (кефир)     | ККал-93, Белки-5, Жиры-4, У/в-7                                                |
| <b>Итого за Полдник</b>  |                                   | ККал-159, Белки-6, Жиры-6, У/в-19                                              |
| <u><b>Ужин</b></u>       |                                   |                                                                                |
| 99                       | Сырники из творога запеченные     | ККал-173, Белки-2, Жиры-7, У/в-15                                              |
| 29                       | Соус сметанный                    | ККал-21, Жиры-1, У/в-5                                                         |
| 29                       | Хлеб пшеничный                    | ККал-68, Белки-2, У/в-14                                                       |
| 96                       | Яблоки                            | ККал-45, У/в-9                                                                 |
| 149                      | Молоко кипяченое                  | ККал-77, Белки-4, Жиры-4, У/в-7                                                |
| <b>Итого за Ужин</b>     |                                   | ККал-384, Белки-8, Жиры-12, У/в-50                                             |
| <b>Итого за день</b>     |                                   | ККал-1 466, Белки-48, Жиры-54, У/в-204                                         |

И.о.Заведующий



 Колотухина  
Алена  
Валерьевна

# Меню ДОУ (Детсад лето-осень 2025)

| Выход (г)         | Наименование блюда                | Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак</u>    |                                   |                                                                                |
| 198               | Суп молочный с крупой пшеничной   | ККал-196, Белки-7, Жиры-7, У/в-27                                              |
| 34                | Хлеб пшеничный                    | ККал-82, Белки-3, Жиры-1, У/в-14                                               |
| 5                 | Масло сливочное(порциями)         | ККал-37, Жиры-4                                                                |
| 49                | Яйцо вареное                      | ККал-22, Белки-6, Жиры-6                                                       |
| 199               | Чай с сахаром                     | ККал-28, У/в-8                                                                 |
| Итого за Завтрак  |                                   | ККал-365, Белки-16, Жиры-18, У/в-49                                            |
| <u>Завтрак2</u>   |                                   |                                                                                |
| 158               | Сок                               | ККал-89, Белки-3, Жиры-3, У/в-13                                               |
| Итого за Завтрак2 |                                   | ККал-89, Белки-3, Жиры-3, У/в-13                                               |
| <u>Обед</u>       |                                   |                                                                                |
| 200               | Щи из свежей капусты с картофелем | ККал-93, Белки-2, Жиры-5, У/в-12                                               |
| 68                | Биточки из птицы припущенные      | ККал-179, Белки-9, Жиры-8, У/в-18                                              |
| 130               | Каша гречневая рассыпчатая        | ККал-183, Белки-8, Жиры-6, У/в-32                                              |
| 60                | Овощи отварные (свекла)           | ККал-45, Белки-1, Жиры-2, У/в-4                                                |
| 48                | Хлеб ржаной                       | ККал-116, Белки-4, У/в-23                                                      |
| 180               | Компот из смеси сухофруктов       | ККал-58, У/в-14                                                                |
| Итого за Обед     |                                   | ККал-674, Белки-24, Жиры-21, У/в-103                                           |
| <u>Полдник</u>    |                                   |                                                                                |
| 50                | Печенье                           | ККал-164, Белки-2, Жиры-4, У/в-31                                              |
| 195               | Кисломолочный напиток (кефир)     | ККал-103, Белки-5, Жиры-5, У/в-8                                               |
| Итого за Полдник  |                                   | ККал-267, Белки-7, Жиры-9, У/в-39                                              |
| <u>Ужин</u>       |                                   |                                                                                |
| 119               | Сырники из творога запеченные     | ККал-208, Белки-2, Жиры-8, У/в-18                                              |
| 29                | Соус сметанный                    | ККал-21, Жиры-1, У/в-5                                                         |
| 29                | Хлеб пшеничный                    | ККал-68, Белки-2, У/в-14                                                       |
| 100               | Яблоки                            | ККал-47, У/в-10                                                                |
| 178               | Молоко кипяченое                  | ККал-93, Белки-5, Жиры-4, У/в-8                                                |
| Итого за Ужин     |                                   | ККал-437, Белки-9, Жиры-13, У/в-55                                             |
| Итого за день     |                                   | ККал-1 832, Белки-59, Жиры-64, У/в-259                                         |

Л.о. Заведующий



Колодухина  
Алена  
Валерьевна