

Меню ДОУ (Ясли лето-осень 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
148	Суп молочный с макаронными изделиями	ККал-210, Белки-1, Жиры-4, У/в-30
29	Хлеб пшеничный	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
178	Какао с молоком	ККал-74, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
Итого за Завтрак		ККал-391, Белки-6, Жиры-11, У/в-54
<u>Завтрак2</u>		
147	Сок	ККал-83, Белки-2, Жиры-3, У/в-12
Итого за Завтрак2		ККал-83, Белки-2, Жиры-3, У/в-12
<u>Обед</u>		
150	Суп картофельный с крупой (пшено)	ККал-97, Белки-2, Жиры-3, У/в-11
160	Овощи фаршированные мясом и рисом	ККал-181, Белки-13, Жиры-11, У/в-8
40	Овощи свежие (помидоры)	ККал-9, У/в-2
37	Хлеб ржаной	ККал-90, Белки-3, У/в-18
150	Компот из смеси сухофруктов	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-425, Белки-18, Жиры-14, У/в-51
<u>Полдник</u>		
95	Яблоки	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
20	Печенье	ККал-66, Белки-1, Жиры-2, У/в-12
146	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-77, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-229, Белки-8, Жиры-9, У/в-30
<u>Ужин</u>		
59	Фрикадельки рыбные, запеченные с молочным соусом	ККал-138, Белки-8, Жиры-6, У/в-11
110	Пюре картофельное	ККал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
40	Икра свекольная	ККал-35, Жиры-2, У/в-3
25	Хлеб пшеничный	ККал-61, Белки-2, Жиры-1, У/в-11
181	Чай с сахаром	ККал-25, У/в-7
Итого за Ужин		ККал-368, Белки-12, Жиры-13, У/в-47
Итого за день		ККал-1 496, Белки-46, Жиры-50, У/в-194



Меню ДОУ (Детсад лето-осень 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
198	Суп молочный с макаронными изделиями	ККал-281, Белки-2, Жиры-6, У/в-40
39	Хлеб пшеничный	ККал-94, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
197	Какао с молоком	ККал-82, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
Итого за Завтрак		ККал-494, Белки-8, Жиры-14, У/в-71
<u>Завтрак2</u>		
147	Сок	ККал-83, Белки-2, Жиры-3, У/в-12
Итого за Завтрак2		ККал-83, Белки-2, Жиры-3, У/в-12
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с крупой (пшено)	ККал-129, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
202	Овощи фаршированные мясом и рисом	ККал-228, Белки-16, Жиры-14, У/в-10
60	Овощи свежие (помидоры)	ККал-13, Белки-1, У/в-2
47	Хлеб ржаной	ККал-114, Белки-4, У/в-23
180	Компот из смеси сухофруктов	ККал-58, У/в-14
Итого за Обед		ККал-542, Белки-23, Жиры-18, У/в-64
<u>Полдник</u>		
100	Яблоки	ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
25	Печенье	ККал-82, Белки-1, Жиры-2, У/в-16
176	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-93, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-265, Белки-9, Жиры-9, У/в-36
<u>Ужин</u>		
82	Фрикадельки рыбные, запеченные с молочным соусом	ККал-192, Белки-11, Жиры-8, У/в-16
130	Пюре картофельное	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
60	Икра свекольная	ККал-53, Белки-1, Жиры-3, У/в-5
29	Хлеб пшеничный	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
200	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
Итого за Ужин		ККал-472, Белки-17, Жиры-17, У/в-59
Итого за день		ККал-1 856, Белки-59, Жиры-61, У/в-242

