

Меню ДОУ (Ясли лето-осень 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
99	Омлет натуральный	ККал-76, Белки-3, Жиры-1, У/в-10
38	Овощи свежие (огурец)	ККал-5, У/в-1
30	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
9	Сыр полутвердый(порциями)	ККал-33, Белки-2, Жиры-3
180	Чай с сахаром	ККал-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-249, Белки-8, Жиры-9, У/в-31
<u>Завтрак2</u>		
160	Сок	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 картофельный с бобовыми	ККал-98, Белки-4, Жиры-3, У/в-14
71	Птица отварная (с соусом сметанным с томатом)	ККал-93, Белки-4, Жиры-11, У/в-3
80	Макаронные изделия отварные	ККал-120, Белки-4, Жиры-3, У/в-17
40	Овощи свежие (помидоры)	ККал-9, У/в-2
39	Хлеб ржаной	ККал-94, Белки-3, У/в-19
150	Компот из смеси сухофруктов	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-462, Белки-15, Жиры-17, У/в-67
<u>Полдник</u>		
60	Булочка дорожная	ККал-150, Белки-3, Жиры-4, У/в-27
148	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>		
178	Рагу из овощей	ККал-254, Белки-6, Жиры-15, У/в-44
30	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
96	Яблоки	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
174	Какао с молоком	ККал-73, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
Итого за Ужин		ККал-486, Белки-15, Жиры-21, У/в-82
Итого за день		ККал-1 515, Белки-48, Жиры-58, У/в-226

И.о.Заведующий

Котухина

Алена

Валерьевна



Меню ДОУ (Детсад лето-осень 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
99	Омлет натуральный	ККал-76, Белки-3, Жиры-1, У/в-10
56	Овощи свежие (огурец)	ККал-7, У/в-1
40	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
16	Сыр полутвердый(порциями)	ККал-58, Белки-4, Жиры-5
200	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
Итого за Завтрак		ККал-303, Белки-10, Жиры-11, У/в-36
<u>Завтрак2</u>		
160	Сок	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	Суп картофельный с бобовыми	ККал-131, Белки-5, Жиры-4, У/в-19
78	Птица отварная (с соусом сметанным с томатом)	ККал-103, Белки-5, Жиры-12, У/в-3
110	Макаронные изделия отварные	ККал-165, Белки-5, Жиры-4, У/в-24
60	Овощи свежие (помидоры)	ККал-13, Белки-1, У/в-2
49	Хлеб ржаной	ККал-119, Белки-4, У/в-24
180	Компот из смеси сухофруктов	ККал-58, У/в-14
Итого за Обед		ККал-589, Белки-20, Жиры-20, У/в-86
<u>Полдник</u>		
69	Булочка дорожная	ККал-172, Белки-3, Жиры-4, У/в-31
177	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-94, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-266, Белки-8, Жиры-8, У/в-38
<u>Ужин</u>		
198	Рагу из овощей	ККал-282, Белки-7, Жиры-16, У/в-49
40	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
100	Яблоки	ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
193	Какао с молоком	ККал-81, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
Итого за Ужин		ККал-550, Белки-16, Жиры-23, У/в-92
Итого за день		ККал-1 798, Белки-57, Жиры-65, У/в-265

И.о.Заведующий

Колотухина
Алена
Валерьевна

