

Меню ДОУ (Детсад лето-осень 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Суп молочный с крупой пшеничной	ККал-198, Белки-7, Жиры-7, У/в-27
35	Хлеб пшеничный	ККал-85, Белки-3, Жиры-1, У/в-15
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
49	Яйцо вареное	ККал-22, Белки-6, Жиры-6
200	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
Итого за Завтрак		ККал-370, Белки-16, Жиры-18, У/в-50
<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	Щи из свежей капусты с картофелем	ККал-93, Белки-2, Жиры-5, У/в-12
70	Биточки из птицы припущенные	ККал-185, Белки-10, Жиры-8, У/в-19
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
50	Хлеб ржаной	ККал-121, Белки-4, Жиры-1, У/в-24
180	Компот из смеси сухофруктов	ККал-58, У/в-14
Итого за Обед		ККал-685, Белки-25, Жиры-22, У/в-105
<u>Полдник</u>		
50	Печенье	ККал-164, Белки-2, Жиры-4, У/в-31
200	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-106, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
Итого за Полдник		ККал-270, Белки-8, Жиры-9, У/в-39
<u>Ужин</u>		
120	Сырники из творога запеченные	ККал-210, Белки-2, Жиры-8, У/в-18
30	Соус сметанный	ККал-22, Жиры-2, У/в-5
30	Хлеб пшеничный	ККал-70, Белки-2, У/в-15
100	Яблоки	ККал-47, У/в-10
180	Молоко кипяченое	ККал-94, Белки-5, Жиры-5, У/в-8
Итого за Ужин		ККал-443, Белки-9, Жиры-15, У/в-56
Итого за день		ККал-1 858, Белки-61, Жиры-67, У/в-263



Заведующий
Подумеева
Галина
Алексеевна

Меню ДОУ (Ясли лето-осень 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Суп молочный с крупой пшеничной	ККал-148, Белки-5, Жиры-5, У/в-20
25	Хлеб пшеничный	ККал-61, Белки-2, Жиры-1, У/в-11
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
Итого за Завтрак		ККал-293, Белки-13, Жиры-16, У/в-38
<u>Завтрак2</u>		
150	Сок	ККал-84, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
Итого за Завтрак2		ККал-84, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
<u>Обед</u>		
150	Щи из свежей капусты с картофелем	ККал-70, Белки-1, Жиры-4, У/в-9
60	Биточки из птицы припущенные	ККал-158, 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
40	Хлеб ржаной	ККал-97, Белки-3, У/в-20
150	Компот из смеси сухофруктов	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-558, Белки-19, Жиры-17, У/в-87
<u>Полдник</u>		
20	Печенье	ККал-66, Белки-1, Жиры-2, У/в-12
180	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-95, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-161, Белки-6, Жиры-7, У/в-19
<u>Ужин</u>		
100	Сырники из творога запеченные	ККал-175, Белки-2, Жиры-7, У/в-15
30	Соус сметанный	ККал-22, Жиры-2, У/в-5
30	Хлеб пшеничный	ККал-70, Белки-2, У/в-15
95	Яблоки	ККал-45, У/в-9
150	Молоко кипяченое	ККал-78, Белки-4, Жиры-4, У/в-7
Итого за Ужин		ККал-390, Белки-8, Жиры-13, У/в-51
Итого за день		ККал-1 486, Белки-49, Жиры-56, У/в-207

Заведующий
Подумеева
Подумеева
Галина
Алексеевна