

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 крупой манной	ККал-118, Белки-2, Жиры-3, У/в-25
34	Хлеб пшеничный	ККал-80, Белки-3, У/в-17
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
13	Сыр полутвердый(порциями)	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
197	Кофейный напиток с молоком	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
Итого за Завтрак		ККал-368, Белки-11, Жиры-14, У/в-56
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоки	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	Борщ с капустой и картофелем	ККал-102, Белки-2, Жиры-5, У/в-11
83	Котлеты из говядины	ККал-153, Белки-6, Жиры-9, У/в-13
130	Пюре картофельное	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
60	Овощи свежие (огурец)	ККал-7, У/в-1
48	Хлеб ржаной	ККал-116, Белки-4, У/в-23
180	Компот из смеси сухофруктов	ККал-58, У/в-14
Итого за Обед		ККал-565, Белки-15, Жиры-19, У/в-80
<u>Полдник</u>		
50	Пряник	ККал-164, Белки-2, Жиры-4, У/в-31
199	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-105, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
Итого за Полдник		ККал-269, Белки-8, Жиры-9, У/в-39
<u>Ужин</u>		
82	Рыба, запеченная в сметанном соусе	ККал-189, Белки-8, Жиры-8, У/в-11
130	Каша пшеничная рассыпчатая	ККал-177, Белки-6, Жиры-8, У/в-35
60	Кабачки припущенные	ККал-32, Белки-2, Жиры-2, У/в-10
29	Хлеб пшеничный	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
198	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
Итого за Ужин		ККал-496, Белки-18, Жиры-19, У/в-76
Итого за день		ККал-1 788, Белки-55, Жиры-64, У/в-264



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 крупой манной	ККал-88, Белки-1, Жиры-2, У/в-19
29	Хлеб пшеничный	ККал-68, Белки-2, У/в-14
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
9	Сыр полутвердый(порциями)	ККал-33, Белки-2, Жиры-3
178	Кофейный напиток с молоком	ККал-78, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
Итого за Завтрак		ККал-304, Белки-8, Жиры-11, У/в-46
<u>Завтрак2</u>		
100	Яблоки	ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
Итого за Завтрак2		ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
<u>Обед</u>		
180	Борщ с капустой и картофелем	ККал-92, Белки-2, Жиры-5, У/в-10
70	Котлеты из говядины	ККал-129, Белки-5, Жиры-8, У/в-11
120	Пюре картофельное	ККал-119, Белки-2, Жиры-4, У/в-17
40	Овощи свежие (огурец)	ККал-5, У/в-1
38	Хлеб ржаной	ККал-92, Белки-3, У/в-19
150	Компот из смеси сухофруктов	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-485, Белки-12, Жиры-17, У/в-70
<u>Полдник</u>		
40	Пряник	ККал-131, Белки-2, Жиры-3, У/в-25
180	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-95, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-226, Белки-7, Жиры-8, У/в-32
<u>Ужин</u>		
70	Рыба, запеченная в сметанном соусе	ККал-161, Белки-7, Жиры-7, У/в-10
100	Каша пшеничная рассыпчатая	ККал-136, Белки-5, Жиры-6, У/в-27
40	Кабачки припущенные	ККал-21, Белки-1, Жиры-1, У/в-7
20	Хлеб пшеничный	ККал-48, Белки-2, Жиры-1, У/в-9
179	Чай с сахаром	ККал-25, У/в-7
Итого за Ужин		ККал-391, Белки-15, Жиры-15, У/в-60
Итого за день		ККал-1 496, Белки-45, Жиры-54, У/в-221

Заведующий

 Подумсева
 Галина
 Александровна