

Меню ДОУ (Детсад лето-осень 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
126	Запеканка из творога с рисом	ККал-151, Белки-9, Жиры-9, У/в-31
50	Соус молочный сладкий	ККал-35, Белки-3, Жиры-3, У/в-8
29	Хлеб пшеничный	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
198	Кофейный напиток с молоком	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
Итого за Завтрак		ККал-379, Белки-17, Жиры-20, У/в-65
<u>Завтрак2</u>		
149	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>		
199	Свекольник	ККал-138, Белки-4, Жиры-12, У/в-13
215	Рагу из птицы (филе)	ККал-303, Белки-12, Жиры-15, У/в-39
60	Овощи свежие (помидоры)	ККал-13, Белки-1, У/в-2
50	Хлеб ржаной	ККал-103, Белки-4, Жиры-1, У/в-20
180	Компот из смеси сухофруктов	ККал-58, У/в-14
Итого за Обед		ККал-615, Белки-21, Жиры-28, У/в-88
<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
180	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-95, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-267, Белки-9, Жиры-10, У/в-36
<u>Ужин</u>		
199	Каша пшенная молочная жидкая	ККал-267, Белки-9, Жиры-5, У/в-21
48	Хлеб пшеничный	ККал-116, Белки-4, Жиры-2, У/в-20
200	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
Итого за Ужин		ККал-411, Белки-13, Жиры-7, У/в-49
Итого за день		ККал-1 756, Белки-63, Жиры-68, У/в-250



Подумсва
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>		
105	Запеканка из творога с рисом	ККал-126, Белки-8, Жиры-8, У/в-26
50	Соус молочный сладкий	ККал-35, Белки-3, Жиры-3, У/в-8
19	Хлеб пшеничный	ККал-46, Белки-2, Жиры-1, У/в-8
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
179	Кофейный напиток с молоком	ККал-78, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
Итого за Завтрак		ККал-322, Белки-16, Жиры-18, У/в-55
<u>Завтрак2</u>		
149	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>		
149	Свекольник	ККал-103, Белки-3, Жиры-9, У/в-10
185	Рагу из птицы (филе)	ККал-260, Белки-10, Жиры-13, У/в-34
40	Овощи свежие (помидоры)	ККал-9, У/в-2
40	Хлеб ржаной	ККал-82, Белки-3, Жиры-1, У/в-16
150	Компот из смеси сухофруктов	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-502, Белки-16, Жиры-23, У/в-74
<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
150	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-79, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-231, Белки-8, Жиры-9, У/в-30
<u>Ужин</u>		
179	Каша пшенная молочная жидкая	ККал-240, Белки-8, Жиры-5, У/в-19
39	Хлеб пшеничный	ККал-94, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
181	Чай с сахаром	ККал-25, У/в-7
Итого за Ужин		ККал-359, Белки-11, Жиры-6, У/в-43
Итого за день		ККал-1 498, Белки-54, Жиры-59, У/в-214



Заведующий
Подумеева
Галина
Алексеевна