

Меню ДОУ (Детсад лето-осень 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
75	Рыба, тушенная в томате с овощами	ККал-64, Белки-4, Жиры-3, У/в-3
120	Каша пшеничная рассыпчатая	ККал-163, Белки-6, Жиры-7, У/в-33
60	Овощи свежие (огурцы)	ККал-7, У/в-1
28	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-68, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
199	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
Итого за Завтрак		ККал-367, Белки-12, Жиры-15, У/в-57
<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 летний	ККал-82, Белки-3, Жиры-6, У/в-4
188	Плов из говядины	ККал-247, Белки-10, Жиры-5, У/в-33
60	Икра кабачковая	ККал-42, Белки-1, Жиры-3, У/в-4
48	Хлеб ржаной	ККал-116, Белки-4, У/в-23
180	Компот из смеси сухофруктов	ККал-58, У/в-14
Итого за Обед		ККал-545, Белки-18, Жиры-14, У/в-78
<u>Полдник</u>		
67	Пирожок печеный с яблоками	ККал-173, Белки-6, Жиры-5, У/в-22
177	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-94, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-267, Белки-11, Жиры-9, У/в-29
<u>Ужин</u>		
200	Суп молочный с крупой манной	ККал-119, Белки-2, Жиры-3, У/в-26
47	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-114, Белки-4, Жиры-2, У/в-20
199	Кофейный напиток с молоком	ККал-87, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-320, Белки-9, Жиры-8, У/в-60
Итого за день		ККал-1 589, Белки-53, Жиры-49, У/в-237



Меню ДОУ (Ясли лето-осень 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
70	<i>Рыба, тушеная в томате с овощами</i>	ККал-60, Белки-4, Жиры-2, У/в-3
100	<i>Каша пшеничная рассыпчатая</i>	ККал-136, Белки-5, Жиры-6, У/в-27
40	<i>Овощи свежие (огурец)</i>	ККал-5, У/в-1
19	<i>Хлеб пшеничный йодированный</i>	ККал-46, Белки-2, Жиры-1, У/в-8
5	<i>Масло сливочное(порциями)</i>	ККал-37, Жиры-4
180	<i>Чай с сахаром</i>	ККал-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-309, Белки-11, Жиры-13, У/в-46
<u>Завтрак2</u>		
100	<i>Яблоки</i>	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	<i>Борщ летний</i>	ККал-62, Белки-2, Жиры-5, У/в-3
150	<i>Плов из говядины</i>	ККал-197, Белки-8, Жиры-4, У/в-26
40	<i>Икра кабачковая</i>	ККал-28, Жиры-2, У/в-2
38	<i>Хлеб ржаной</i>	ККал-92, Белки-3, У/в-19
150	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-427, Белки-13, Жиры-11, У/в-62
<u>Полдник</u>		
58	<i>Пирожок печеный с яблоками</i>	ККал-150, Белки-5, Жиры-5, У/в-19
147	<i>Кисломолочный напиток (кефир)</i>	ККал-78, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-228, Белки-9, Жиры-9, У/в-25
<u>Ужин</u>		
150	<i>Суп молочный с крупой манной</i>	ККал-89, Белки-1, Жиры-2, У/в-19
37	<i>Хлеб пшеничный йодированный</i>	ККал-90, Белки-3, Жиры-1, У/в-16
179	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	ККал-78, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
Итого за Ужин		ККал-257, Белки-7, Жиры-5, У/в-48
Итого за день		ККал-1 311, Белки-43, Жиры-41, У/в-194



Заведующий

Подумесва

Галина

Алексеевна