

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	Запеканка из творога с рисом	ККал-119, Белки-7, Жиры-7, У/в-25
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-315, Белки-15, Жиры-17, У/в-54
<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
170	Рагу из птицы (филе)	ККал-239, Белки-9, Жиры-12, У/в-31
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-481, Белки-15, Жиры-22, У/в-71
<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
148	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-78, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-230, 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-1 469, Белки-52, Жиры-57, У/в-210

И.о.Заведующий Колотухина
Алена
Валерьевна



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
122	<i>Запеканка из творога с рисом</i>	ККал-146, Белки-9, Жиры-9, У/в-30
50	<i>Соус молочный сладкий</i>	ККал-35, Белки-3, Жиры-3, У/в-8
29	<i>Хлеб пшеничный</i>	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
5	<i>Масло сливочное(порциями)</i>	ККал-37, Жиры-4
198	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
Итого за Завтрак		ККал-374, Белки-17, Жиры-20, У/в-64
<u>Завтрак2</u>		
150	<i>Сок</i>	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	<i>Свекольник</i>	ККал-138, Белки-4, Жиры-12, У/в-13
203	<i>Рагу из птицы (филе)</i>	ККал-286, Белки-11, Жиры-14, У/в-37
60	<i>Овощи свежие (помидоры)</i>	ККал-13, Белки-1, У/в-2
49	<i>Хлеб ржаной</i>	ККал-101, Белки-4, Жиры-1, У/в-20
180	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	ККал-58, У/в-14
Итого за Обед		ККал-596, Белки-20, Жиры-27, У/в-86
<u>Полдник</u>		
100	<i>Яблоки</i>	ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
25	<i>Печенье</i>	ККал-82, Белки-1, Жиры-2, У/в-16
178	<i>Кисломолочный напиток (кефир)</i>	ККал-94, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-266, Белки-9, Жиры-9, У/в-36
<u>Ужин</u>		
198	<i>Каша пшеничная молочная жидкая</i>	ККал-266, Белки-9, Жиры-5, У/в-21
48	<i>Хлеб пшеничный</i>	ККал-116, Белки-4, Жиры-2, У/в-20
200	<i>Чай с сахаром</i>	ККал-28, У/в-8
Итого за Ужин		ККал-410, Белки-13, Жиры-7, У/в-49
Итого за день		ККал-1 730, Белки-62, Жиры-66, У/в-247

1.0.Заведующий

Колотухина
Алена
Валерьевна

