

Меню ДОУ (Детсад лето-осень 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
196	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	ККал-203, Белки-5, Жиры-9, У/в-28
35	Хлеб пшеничный	ККал-85, Белки-3, Жиры-1, У/в-15
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
16	Сыр полутвердый(порциями)	ККал-58, Белки-4, Жиры-5
200	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
Итого за Завтрак		ККал-411, Белки-12, Жиры-19, У/в-51
<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	Суп картофельный вегетарианский	ККал-79, Белки-3, Жиры-6, У/в-8
66	Котлеты из птицы припущенные	ККал-174, Белки-9, Жиры-8, У/в-18
150	Картофель отварной с маслом	ККал-159, Белки-3, Жиры-5, У/в-36
60	Овощи свежие (огурец)	ККал-7, У/в-1
48	Хлеб ржаной	ККал-116, Белки-4, У/в-23
180	Кисель из сухофруктов	ККал-46, Белки-2, У/в-10
Итого за Обед		ККал-581, Белки-21, Жиры-19, У/в-96
<u>Полдник</u>		
50	Пряник	ККал-164, Белки-2, Жиры-4, У/в-31
195	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-103, Белки-5, Жиры-5, У/в-8
Итого за Полдник		ККал-267, Белки-7, Жиры-9, У/в-39
<u>Ужин</u>		
149	Вареники ленивые с соусом сметанным	ККал-249, Белки-8, Жиры-11, У/в-28
30	Хлеб пшеничный	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
100	Яблоки	ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
196	Какао с молоком	ККал-82, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-494, Белки-17, Жиры-18, У/в-68
Итого за день		ККал-1 843, Белки-60, Жиры-68, У/в-267



1.о.Заведующий

Колотухина
Алена
Валерьевна

Меню ДОУ (Ясли лето-осень 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
147	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	ККал-153, Белки-4, Жиры-7, У/в-21
25	Хлеб пшеничный	ККал-61, Белки-2, Жиры-1, У/в-11
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
9	Сыр полутвердый(порциями)	ККал-33, Белки-2, Жиры-3
179	Чай с сахаром	ККал-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-309, Белки-8, Жиры-15, У/в-39
<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>		
180	Суп картофельный вегетарианский	ККал-71, Белки-2, Жиры-5, У/в-7
61	Котлеты из птицы припущенные	ККал-161, Белки-8, Жиры-7, У/в-16
120	Картофель отварной с маслом	ККал-127, Белки-2, Жиры-4, У/в-29
40	Овощи свежие (огурец)	ККал-5, У/в-1
38	Хлеб ржаной	ККал-92, Белки-3, У/в-19
149	Кисель из сухофруктов	ККал-38, Белки-1, У/в-8
Итого за Обед		ККал-494, Белки-16, Жиры-16, У/в-80
<u>Полдник</u>		
30	Пряник	ККал-98, Белки-1, Жиры-2, У/в-19
175	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-93, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-191, Белки-6, Жиры-6, У/в-26
<u>Ужин</u>		
129	Вареники ленивые с соусом сметанным	ККал-215, Белки-7, Жиры-10, У/в-25
25	Хлеб пшеничный	ККал-61, Белки-2, Жиры-1, У/в-11
96	Яблоки	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
176	Какао с молоком	ККал-74, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
Итого за Ужин		ККал-436, Белки-15, Жиры-16, У/в-61
Итого за день		ККал-1 520, Белки-48, Жиры-56, У/в-219