

Меню ДОУ (Ясли лето-осень 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
149	Суп молочный с крупой пшеничной	ККал-147, Белки-5, Жиры-5, У/в-20
25	Хлеб пшеничный	ККал-61, Белки-2, Жиры-1, У/в-11
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
179	Чай с сахаром	ККал-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-270, Белки-7, Жиры-10, У/в-38
<u>Завтрак2</u>		
161	Сок	ККал-91, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
Итого за Завтрак2		ККал-91, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
<u>Обед</u>		
180	Щи из свежей капусты с картофелем	ККал-83, Белки-1, Жиры-5, У/в-11
60	Биточки из птицы припущенные	ККал-158, Белки-8, Жиры-7, У/в-16
90	Каша гречневая рассыпчатая	ККал-127, Белки-6, Жиры-4, У/в-22
40	Овощи отварные (свекла)	ККал-30, Жиры-1, У/в-3
39	Хлеб ржаной	ККал-94, Белки-3, У/в-19
150	Компот из смеси сухофруктов	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-540, Белки-18, Жиры-17, У/в-83
<u>Полдник</u>		
20	Печенье	ККал-66, Белки-1, Жиры-2, У/в-12
179	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-95, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-161, Белки-6, Жиры-6, У/в-19
<u>Ужин</u>		
99	Сырники из творога запеченные	ККал-173, Белки-2, Жиры-7, У/в-15
30	Соус сметанный	ККал-22, Жиры-2, У/в-5
29	Хлеб пшеничный	ККал-68, Белки-2, У/в-14
96	Яблоки	ККал-45, У/в-9
148	Молоко кипяченое	ККал-77, Белки-4, Жиры-4, У/в-7
Итого за Ужин		ККал-385, Белки-8, Жиры-13, У/в-50
Итого за день		ККал-1 447, Белки-42, Жиры-49, У/в-203

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 пшеничной	ККал-196, Белки-7, Жиры-7, У/в-27
34	Хлеб пшеничный	ККал-82, Белки-3, Жиры-1, У/в-14
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
199	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
Итого за Завтрак		ККал-343, Белки-10, Жиры-12, У/в-49
<u>Завтрак2</u>		
161	Сок	ККал-91, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
Итого за Завтрак2		ККал-91, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
<u>Обед</u>		
200	Щи из свежей капусты с картофелем	ККал-93, Белки-2, Жиры-5, У/в-12
68	Биточки из птицы припущенные	ККал-179, Белки-9, Жиры-8, У/в-18
130	Каша гречневая рассыпчатая	ККал-183, Белки-8, Жиры-6, У/в-32
60	Овощи отварные (свекла)	ККал-45, Белки-1, Жиры-2, У/в-4
49	Хлеб ржаной	ККал-119, Белки-4, У/в-24
180	Компот из смеси сухофруктов	ККал-58, У/в-14
Итого за Обед		ККал-677, Белки-24, Жиры-21, У/в-104
<u>Полдник</u>		
50	Печенье	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>		
118	Сырники из творога запеченные	ККал-206, Белки-2, Жиры-8, У/в-18
30	Соус сметанный	ККал-22, Жиры-2, У/в-5
29	Хлеб пшеничный	ККал-68, Белки-2, У/в-14
100	Яблоки	ККал-47, У/в-10
178	Молоко кипяченое	ККал-93, Белки-5, Жиры-4, У/в-8
Итого за Ужин		ККал-436, Белки-9, Жиры-14, У/в-55
Итого за день		ККал-1 816, Белки-54, Жиры-59, У/в-260

И.о.Заведующий

Колотухина

Алена Валерьевна

