

Меню ДОУ (Ясли лето-осень 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
60	Биточки рыбные	ККал-68, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
110	Картофель отварной с маслом	ККал-116, Белки-2, Жиры-4, У/в-26
24	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-58, Белки-2, Жиры-1, У/в-10
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
178	Чай с сахаром	ККал-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-304, Белки-8, Жиры-13, У/в-49
<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>		
148	Суп картофельный вегетарианский	ККал-59, Белки-2, Жиры-4, У/в-6
50	Гуляш из отварного мяса (говядина)	ККал-100, Белки-6, Жиры-5, У/в-4
90	Макаронные изделия отварные	ККал-135, Белки-4, Жиры-3, У/в-19
40	Икра кабачковая	ККал-28, Жиры-2, У/в-2
39	Хлеб ржаной	ККал-94, Белки-3, У/в-19
150	Компот из смеси сухофруктов	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-464, Белки-15, Жиры-14, У/в-62
<u>Полдник</u>		
60	Крендель сахарный	ККал-153, Белки-3, Жиры-4, У/в-27
147	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-78, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-231, Белки-7, Жиры-8, У/в-33
<u>Ужин</u>		
150	Каша рисовая молочная жидкая	ККал-161, Белки-4, Жиры-5, У/в-24
24	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-58, Белки-2, Жиры-1, У/в-10
49	Яйцо вареное	ККал-22, Белки-6, Жиры-6
180	Какао с молоком	ККал-75, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
Итого за Ужин		ККал-316, Белки-15, Жиры-14, У/в-46
Итого за день		ККал-1 405, Белки-48, Жиры-52, У/в-203

И.о.Заведующий

Колотухина
Алена
Валерьевна



Меню ДОУ (Детсад лето-осень 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
80	<i>Биточки рыбные</i>	ККал-90, Белки-5, Жиры-6, У/в-8
130	<i>Картофель отварной с маслом</i>	ККал-138, Белки-3, Жиры-4, У/в-31
34	<i>Хлеб пшеничный йодированный</i>	ККал-82, Белки-3, Жиры-1, У/в-14
5	<i>Масло сливочное(порциями)</i>	ККал-37, Жиры-4
198	<i>Чай с сахаром</i>	ККал-28, У/в-8
Итого за Завтрак		ККал-375, Белки-11, Жиры-15, У/в-61
<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>		
198	<i>Суп картофельный вегетарианский</i>	ККал-78, Белки-3, Жиры-5, У/в-8
70	<i>Гуляш из отварного мяса (говядина)</i>	ККал-141, Белки-8, Жиры-7, У/в-6
130	<i>Макаронные изделия отварные</i>	ККал-195, Белки-6, Жиры-5, У/в-28
60	<i>Икра кабачковая</i>	ККал-42, Белки-1, Жиры-3, У/в-4
49	<i>Хлеб ржаной</i>	ККал-119, Белки-4, У/в-24
180	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	ККал-58, У/в-14
Итого за Обед		ККал-633, Белки-22, Жиры-20, У/в-84
<u>Полдник</u>		
70	<i>Крендель сахарный</i>	ККал-178, Белки-3, Жиры-5, У/в-32
177	<i>Кисломолочный напиток (кефир)</i>	ККал-94, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-272, Белки-8, Жиры-9, У/в-39
<u>Ужин</u>		
200	<i>Каша рисовая молочная жидкая</i>	ККал-214, Белки-5, Жиры-6, У/в-32
34	<i>Хлеб пшеничный йодированный</i>	ККал-82, Белки-3, Жиры-1, У/в-14
49	<i>Яйцо вареное</i>	ККал-22, Белки-6, Жиры-6
200	<i>Какао с молоком</i>	ККал-84, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-402, Белки-17, Жиры-16, У/в-60
Итого за день		ККал-1 772, Белки-61, Жиры-63, У/в-257

