

Меню ДОУ (Ясли лето-осень 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
49	Яйцо вареное	ККал-22, Белки-6, Жиры-6
100	Капуста тушеная	ККал-116, Белки-2, Жиры-4, У/в-10
20	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-48, Белки-2, Жиры-1, У/в-9
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-281, Белки-12, Жиры-18, У/в-26
<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>		
150	Суп с макаронными изделиями и картофелем	ККал-76, Белки-2, Жиры-3, У/в-11
60	Птица тушеная	ККал-64, Белки-2, Жиры-8, У/в-1
110	Пюре картофельное	ККал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
40	Овощи свежие (помидоры)	ККал-9, У/в-2
37	Хлеб ржаной	ККал-90, Белки-3, У/в-18
150	Компот из смеси сухофруктов	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-396, Белки-9, Жиры-15, У/в-59
<u>Полдник</u>		
60	Ватрушка с творожным фаршем	ККал-135, Белки-3, Жиры-4, У/в-24
147	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-78, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-213, Белки-7, Жиры-8, У/в-30
<u>Ужин</u>		
179	Каша "Дружба"	ККал-91, Белки-1, Жиры-2, У/в-21
40	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
178	Молоко кипяченое	ККал-93, Белки-5, Жиры-4, У/в-8
Итого за Ужин		ККал-281, Белки-9, Жиры-7, У/в-46
Итого за день		ККал-1 261, Белки-40, Жиры-51, У/в-174

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>		
49	Яйцо вареное	ККал-22, Белки-6, Жиры-6
120	Капуста тушеная	ККал-139, Белки-2, Жиры-4, У/в-12
30	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
13	Сыр полутвердый(порциями)	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
199	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
Итого за Завтрак		ККал-346, Белки-14, Жиры-19, У/в-33
<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	Суп с макаронными изделиями и картофелем	ККал-102, Белки-2, Жиры-3, У/в-15
84	Птица тушеная	ККал-90, Белки-3, Жиры-11, У/в-1
130	Пюре картофельное	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
60	Овощи свежие (помидоры)	ККал-13, Белки-1, У/в-2
47	Хлеб ржаной	ККал-114, Белки-4, У/в-23
180	Компот из смеси сухофруктов	ККал-58, У/в-14
Итого за Обед		ККал-506, Белки-13, Жиры-19, У/в-73
<u>Полдник</u>		
80	Ватрушка с творожным фаршем	ККал-180, Белки-4, Жиры-5, У/в-32
177	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-94, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-274, Белки-9, Жиры-9, У/в-39
<u>Ужин</u>		
199	Каша "Дружба"	ККал-101, Белки-1, Жиры-2, У/в-23
50	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-121, Белки-4, Жиры-2, У/в-21
198	Молоко кипяченое	ККал-103, Белки-6, Жиры-5, У/в-9
Итого за Ужин		ККал-325, Белки-11, Жиры-9, У/в-53
Итого за день		ККал-1 541, Белки-50, Жиры-59, У/в-211

И.о.Заведующий



 Колотухина
Алена
Валерьевна