

Меню ДОУ (Ясли лето-осень 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
82	<i>Биточки рыбные</i>	ККал-93, Белки-5, Жиры-6, У/в-8
110	<i>Картофель отварной с маслом</i>	ККал-116, Белки-2, Жиры-4, У/в-26
24	<i>Хлеб пшеничный йодированный</i>	ККал-58, Белки-2, Жиры-1, У/в-10
5	<i>Масло сливочное(порциями)</i>	ККал-37, Жиры-4
179	<i>Чай с сахаром</i>	ККал-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-329, Белки-9, Жиры-15, У/в-51
<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>		
149	<i>Суп картофельный вегетарианский</i>	ККал-59, Белки-2, Жиры-4, У/в-6
70	<i>Гуляш из отварного мяса (говядина)</i>	ККал-141, Белки-8, Жиры-7, У/в-6
80	<i>Макаронные изделия отварные</i>	ККал-120, Белки-4, Жиры-3, У/в-17
40	<i>Икра кабачковая</i>	ККал-28, Жиры-2, У/в-2
40	<i>Хлеб ржаной</i>	ККал-97, Белки-3, У/в-20
150	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-493, Белки-17, Жиры-16, У/в-63
<u>Полдник</u>		
59	<i>Крендель сахарный</i>	ККал-150, Белки-3, Жиры-4, У/в-27
146	<i>Кисломолочный напиток (кефир)</i>	ККал-77, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-227, Белки-7, Жиры-8, У/в-33
<u>Ужин</u>		
146	<i>Каша рисовая молочная жидкая</i>	ККал-156, Белки-4, Жиры-5, У/в-23
24	<i>Хлеб пшеничный йодированный</i>	ККал-58, Белки-2, Жиры-1, У/в-10
49	<i>Яйцо вареное</i>	ККал-22, Белки-6, Жиры-6
174	<i>Какао с молоком</i>	ККал-73, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
Итого за Ужин		ККал-309, Белки-15, Жиры-14, У/в-45
Итого за день		ККал-1 448, Белки-51, Жиры-56, У/в-205



Меню ДОУ (Детсад лето-осень 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
91	Биточки рыбные	ККал-103, Белки-6, Жиры-6, У/в-9
130	Картофель отварной с маслом	ККал-138, Белки-3, Жиры-4, У/в-31
34	Хлеб пшеничный йодированный	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-388, Белки-12, Жиры-15, У/в-62
<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>		
199	Суп картофельный вегетарианский	ККал-79, Белки-3, Жиры-5, У/в-8
79	Гуляш из отварного мяса (говядина)	ККал-159, Белки-9, Жиры-8, У/в-7
120	Макаронные изделия отварные	ККал-180, Белки-5, Жиры-4, У/в-26
60	Икра кабачковая	ККал-42, Белки-1, Жиры-3, 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-637, Белки-22, Жиры-20, У/в-83
<u>Полдник</u>		
69	Крендель сахарный	ККал-176, Белки-3, Жиры-5, У/в-32
175	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-93, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-269, Белки-8, Жиры-9, У/в-39
<u>Ужин</u>		
195	Каша рисовая молочная жидкая	ККал-209, Белки-5, Жиры-6, У/в-31
34	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-82, Белки-3, Жиры-1, У/в-14
49	Яйцо вареное	ККал-22, Белки-6, Жиры-6
193	Какао с молоком	ККал-81, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
Итого за Ужин		ККал-394, Белки-17, Жиры-16, У/в-58
Итого за день		ККал-1 778, Белки-62, Жиры-63, У/в-255

И.о. Заведующей

