

Меню ДОУ (Ясли лето-осень 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
99	Запеканка из творога с рисом	ККал-119, Белки-7, Жиры-7, У/в-25
49	Соус молочный сладкий	ККал-35, Белки-3, Жиры-3, У/в-8
20	Хлеб пшеничный	ККал-48, Белки-2, Жиры-1, У/в-9
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
178	Кофейный напиток с молоком	ККал-78, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
Итого за Завтрак		ККал-317, Белки-15, Жиры-17, У/в-55
<u>Завтрак2</u>		
148	Сок	ККал-83, Белки-2, Жиры-3, У/в-12
Итого за Завтрак2		ККал-83, Белки-2, Жиры-3, У/в-12
<u>Обед</u>		
150	Свекольник	ККал-104, Белки-3, Жиры-9, У/в-10
200	Рагу из птицы (филе)	ККал-282, Белки-11, Жиры-14, У/в-36
40	Овощи свежие (помидоры)	ККал-9, У/в-2
40	Хлеб ржаной	ККал-82, Белки-3, Жиры-1, У/в-16
150	Компот из смеси сухофруктов	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-525, Белки-17, Жиры-24, У/в-76
<u>Полдник</u>		
95	Яблоки	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
20	Печенье	ККал-66, Белки-1, Жиры-2, У/в-12
148	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-78, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-230, Белки-8, Жиры-9, У/в-30
<u>Ужин</u>		
178	Каша пшениная молочная жидкая	ККал-239, Белки-8, Жиры-5, У/в-19
39	Хлеб пшеничный	ККал-94, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
181	Чай с сахаром	ККал-25, У/в-7
Итого за Ужин		ККал-358, Белки-11, Жиры-6, У/в-43
Итого за день		ККал-1 513, Белки-53, Жиры-59, У/в-216

И.о.Заведующий

Колобухина

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>		
121	Запеканка из творога с рисом	ККал-145, Белки-9, Жиры-9, У/в-30
49	Соус молочный сладкий	ККал-35, Белки-3, Жиры-3, У/в-8
30	Хлеб пшеничный	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
198	Кофейный напиток с молоком	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
Итого за Завтрак		ККал-376, Белки-18, Жиры-20, У/в-65
<u>Завтрак2</u>		
148	Сок	ККал-83, Белки-2, Жиры-3, У/в-12
Итого за Завтрак2		ККал-83, Белки-2, Жиры-3, У/в-12
<u>Обед</u>		
200	Свекольник	ККал-138, Белки-4, Жиры-12, У/в-13
205	Рагу из птицы (филе)	ККал-289, Белки-11, Жиры-14, У/в-37
60	Овощи свежие (помидоры)	ККал-13, Белки-1, У/в-2
50	Хлеб ржаной	ККал-103, Белки-4, Жиры-1, У/в-20
180	Компот из смеси сухофруктов	ККал-58, У/в-14
Итого за Обед		ККал-601, Белки-20, Жиры-27, У/в-86
<u>Полдник</u>		
100	Яблоки	ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
25	Печенье	ККал-82, Белки-1, Жиры-2, У/в-16
177	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-94, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-266, Белки-9, Жиры-9, У/в-36
<u>Ужин</u>		
198	Каша пшенная молочная жидкая	ККал-266, Белки-9, Жиры-5, У/в-21
49	Хлеб пшеничный	ККал-119, Белки-4, Жиры-2, У/в-21
201	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
Итого за Ужин		ККал-413, Белки-13, Жиры-7, У/в-50
Итого за день		ККал-1 739, Белки-62, Жиры-66, У/в-249

И.о.Заведующий

