

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
28	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-68, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
13	Сыр полутвердый(порциями)	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
198	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
Итого за Завтрак		ККал-341, Белки-13, Жиры-19, У/в-32
<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
80	Птица тушеная	ККал-86, Белки-3, Жиры-10, 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
46	Хлеб ржаной	ККал-111, Белки-4, У/в-22
180	Компот из смеси сухофруктов	ККал-58, У/в-14
Итого за Обед		ККал-499, Белки-13, Жиры-18, У/в-72
<u>Полдник</u>		
79	Ватрушка с творожным фаршем	ККал-178, Белки-4, Жиры-5, У/в-32
177	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-94, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-272, Белки-9, Жиры-9, У/в-39
<u>Ужин</u>		
199	Каша "Дружба"	ККал-101, Белки-1, Жиры-2, У/в-23
47	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-114, Белки-4, Жиры-2, У/в-20
199	Молоко кипяченое	ККал-103, Белки-6, Жиры-5, У/в-9
Итого за Ужин		ККал-318, Белки-11, Жиры-9, У/в-52
Итого за день		ККал-1 520, Белки-49, Жиры-58, У/в-208

Заведующий

Подумеева

Галина

Алексеевна



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
19	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-46, Белки-2, Жиры-1, У/в-8
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
9	Сыр полутвердый(порциями)	ККал-33, Белки-2, Жиры-3
178	Чай с сахаром	ККал-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-279, Белки-12, Жиры-18, У/в-25
<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
63	Птица тушеная	ККал-67, 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-399, Белки-9, Жиры-15, У/в-59
<u>Полдник</u>		
59	Ватрушка с творожным фаршем	ККал-133, Белки-3, Жиры-4, У/в-24
147	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-78, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-211, Белки-7, Жиры-8, У/в-30
<u>Ужин</u>		
179	Каша "Дружба"	ККал-91, Белки-1, Жиры-2, У/в-21
37	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-90, Белки-3, Жиры-1, У/в-16
179	Молоко кипяченое	ККал-93, Белки-5, Жиры-4, У/в-8
Итого за Ужин		ККал-274, Белки-9, Жиры-7, У/в-45
Итого за день		ККал-1 253, Белки-40, Жиры-51, У/в-172

