

06.07.2026 (Ясли лето-осень 2025, 2пн)

Меню ДОУ (Ясли лето-осень 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

49	Яйцо вареное	ККал-22, Белки-6, Жиры-6
130	Капуста тушеная	ККал-151, Белки-3, Жиры-5, У/в-13
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
181	Чай с сахаром	ККал-25, У/в-7

Итого за Завтрак ККал-316, Белки-13, Жиры-19, У/в-29

Завтрак2

100	Яблоки	ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
-----	--------	----------------------------------

Итого за Завтрак2 ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13

Обед

150	Суп с макаронными изделиями и картофелем	ККал-76, Белки-2, Жиры-3, У/в-11
70	Птица тушеная	ККал-75, Белки-2, Жиры-9, У/в-1
110	Пюре картофельное	ККал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
40	Овощи свежие (помидоры)	ККал-9, 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-411, Белки-9, Жиры-16, У/в-60

Полдник

60	Ватрушка с творожным фаршем	ККал-135, Белки-3, Жиры-4, У/в-24
146	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-77, Белки-4, Жиры-4, У/в-6

Итого за Полдник ККал-212, Белки-7, Жиры-8, У/в-30

Ужин

180	Каша "Дружба"	ККал-91, Белки-1, Жиры-2, У/в-21
39	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-94, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
180	Молоко кипяченое	ККал-94, Белки-5, Жиры-5, У/в-8

Итого за Ужин ККал-279, Белки-9, Жиры-8, У/в-46

Итого за день ККал-1 308, Белки-41, Жиры-54, У/в-178



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

49	Яйцо вареное	ККал-22, Белки-6, Жиры-6
130	Капуста тушеная	ККал-151, Белки-3, Жиры-5, У/в-13
29	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-70, 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
201	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8

Итого за Завтрак ККал-355, Белки-14, Жиры-20, У/в-33

Завтрак2

100	Яблоки	ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
-----	--------	----------------------------------

Итого за Завтрак2 ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13

Обед

200	Суп с макаронными изделиями и картофелем	ККал-102, Белки-2, Жиры-3, У/в-15
87	Птица тушеная	ККал-93, 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
48	Хлеб ржаной	ККал-116, Белки-4, У/в-23
180	Компот из смеси сухофруктов	ККал-58, У/в-14

Итого за Обед ККал-511, Белки-13, Жиры-19, У/в-73

Полдник

80	Ватрушка с творожным фаршем	ККал-180, Белки-4, Жиры-5, У/в-32
175	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-93, Белки-5, Жиры-4, У/в-7

Итого за Полдник ККал-273, Белки-9, Жиры-9, У/в-39

Ужин

200	Каша "Дружба"	ККал-102, Белки-1, Жиры-2, У/в-23
48	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-116, Белки-4, Жиры-2, У/в-20
200	Молоко кипяченое	ККал-104, Белки-6, Жиры-5, У/в-9

Итого за Ужин ККал-322, Белки-11, Жиры-9, У/в-52

Итого за день ККал-1 551, Белки-50, Жиры-60, У/в-210

