

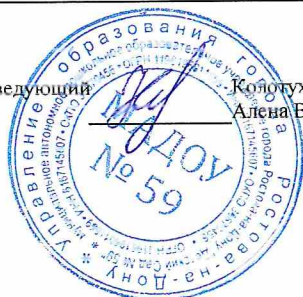
Меню ДОУ (Ясли лето-осень 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
65	Рыба, тушеная в томате с овощами	ККал-55, Белки-4, Жиры-2, У/в-2
90	Каша пшеничная рассыпчатая	ККал-122, Белки-4, Жиры-5, У/в-25
40	Овощи свежие (огурец)	ККал-5, У/в-1
20	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-48, Белки-2, Жиры-1, У/в-9
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
179	Чай с сахаром	ККал-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-292, Белки-10, Жиры-12, У/в-44
<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	Борщ летний	ККал-62, Белки-2, Жиры-5, У/в-3
160	Плов из говядины	ККал-210, Белки-8, Жиры-4, У/в-28
40	Икра кабачковая	ККал-28, Жиры-2, У/в-2
40	Хлеб ржаной	ККал-97, Белки-3, У/в-20
179	Сок	ККал-101, Белки-3, Жиры-3, У/в-15
Итого за Обед		ККал-498, Белки-16, Жиры-14, У/в-68
<u>Полдник</u>		
58	Пирожок печеный с яблоками	ККал-150, Белки-5, Жиры-5, У/в-19
146	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-77, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-227, Белки-9, Жиры-9, У/в-25
<u>Ужин</u>		
147	Суп молочный с крупой манной	ККал-88, Белки-1, Жиры-2, У/в-19
39	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-94, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
177	Кофейный напиток с молоком	ККал-77, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
Итого за Ужин		ККал-259, Белки-7, Жиры-5, У/в-49
Итого за день		ККал-1 366, Белки-45, Жиры-43, У/в-199

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>		
73	Рыба, тушенная в томате с овощами	ККал-62, Белки-4, Жиры-3, У/в-3
120	Каша пшеничная рассыпчатая	ККал-163, Белки-6, Жиры-7, У/в-33
60	Овощи свежие (огурец)	ККал-7, У/в-1
29	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
199	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
Итого за Завтрак		ККал-367, Белки-12, Жиры-15, У/в-57
<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	Борщ летний	ККал-82, Белки-3, Жиры-6, У/в-4
185	Плов из говядины	ККал-243, Белки-9, Жиры-5, У/в-32
60	Икра кабачковая	ККал-42, Белки-1, Жиры-3, У/в-4
49	Хлеб ржаной	ККал-119, Белки-4, У/в-24
179	Сок	ККал-101, Белки-3, Жиры-3, У/в-15
Итого за Обед		ККал-587, Белки-20, Жиры-17, У/в-79
<u>Полдник</u>		
67	Пирожок печеный с яблоками	ККал-173, Белки-6, Жиры-5, У/в-22
175	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-93, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-266, Белки-11, Жиры-9, У/в-29
<u>Ужин</u>		
197	Суп молочный с крупой манной	ККал-117, Белки-2, Жиры-3, У/в-25
49	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-119, Белки-4, Жиры-2, У/в-21
196	Кофейный напиток с молоком	ККал-85, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-321, Белки-9, Жиры-8, У/в-60
Итого за день		ККал-1 631, Белки-55, Жиры-52, У/в-238

И.о.Заведующий

Колотухина

Алена Валерьевна

