

Меню ДОУ (Ясли лето-осень 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
147	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	ККал-153, Белки-4, Жиры-7, У/в-21
25	Хлеб пшеничный	ККал-61, Белки-2, Жиры-1, У/в-11
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
9	Сыр полутвердый(порциями)	ККал-33, Белки-2, Жиры-3
180	Чай с сахаром	ККал-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-309, Белки-8, Жиры-15, У/в-39
<u>Завтрак2</u>		
150	Сок	ККал-84, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
Итого за Завтрак2		ККал-84, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
<u>Обед</u>		
149	Суп картофельный вегетарианский	ККал-59, Белки-2, Жиры-4, У/в-6
70	Котлеты из птицы припущенные	ККал-185, Белки-10, Жиры-8, У/в-19
120	Картофель отварной с маслом	ККал-127, Белки-2, Жиры-4, У/в-29
40	Овощи свежие (огурец)	ККал-5, У/в-1
38	Хлеб ржаной	ККал-92, Белки-3, У/в-19
149	Кисель из сухофруктов	ККал-38, Белки-1, У/в-8
Итого за Обед		ККал-506, Белки-18, Жиры-16, У/в-82
<u>Полдник</u>		
20	Пряник	ККал-66, Белки-1, Жиры-2, У/в-12
176	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-93, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-159, Белки-6, Жиры-6, У/в-19
<u>Ужин</u>		
126	Вареники ленивые с соусом сметанным	ККал-210, Белки-7, Жиры-10, У/в-24
25	Хлеб пшеничный	ККал-61, Белки-2, Жиры-1, У/в-11
96	Яблоки	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
176	Какао с молоком	ККал-74, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
Итого за Ужин		ККал-431, Белки-15, Жиры-16, У/в-60
Итого за день		ККал-1 489, Белки-50, Жиры-56, У/в-212

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>		
197	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	ККал-204, Белки-5, Жиры-9, У/в-28
34	Хлеб пшеничный	ККал-82, Белки-3, Жиры-1, У/в-14
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
13	Сыр полутвердый(порциями)	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
200	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
Итого за Завтрак		ККал-398, Белки-11, Жиры-18, У/в-50
<u>Завтрак2</u>		
150	Сок	ККал-84, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
Итого за Завтрак2		ККал-84, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
<u>Обед</u>		
199	Суп картофельный вегетарианский	ККал-79, Белки-3, Жиры-5, У/в-8
77	Котлеты из птицы припущенные	ККал-203, Белки-10, Жиры-9, У/в-21
150	Картофель отварной с маслом	ККал-159, Белки-3, Жиры-5, У/в-36
60	Овощи свежие (огурец)	ККал-7, У/в-1
47	Хлеб ржаной	ККал-114, Белки-4, У/в-23
180	Кисель из сухофруктов	ККал-46, Белки-2, У/в-10
Итого за Обед		ККал-608, Белки-22, Жиры-19, У/в-99
<u>Полдник</u>		
40	Пряник	ККал-131, Белки-2, Жиры-3, У/в-25
196	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-104, Белки-5, Жиры-5, У/в-8
Итого за Полдник		ККал-235, Белки-7, Жиры-8, У/в-33
<u>Ужин</u>		
146	Вареники ленивые с соусом сметанным	ККал-244, Белки-8, Жиры-11, У/в-28
30	Хлеб пшеничный	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
100	Яблоки	ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
196	Какао с молоком	ККал-82, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-489, Белки-17, Жиры-18, У/в-68
Итого за день		ККал-1 814, Белки-60, Жиры-66, У/в-262

И.о.Заведующий Колотухина
Алена Валерьевна

