

Меню ДОУ (Ясли лето-осень 2025)

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

Завтрак

110	Омлет натуральный	ККал-84, Белки-3, Жиры-1, У/в-12
40	Овощи свежие (огурец)	ККал-5, У/в-1
29	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
9	Сыр полутвердый(порциями)	ККал-33, Белки-2, Жиры-3
179	Чай с сахаром	ККал-25, У/в-7

Итого за Завтрак ККал-254, Белки-7, Жиры-9, У/в-32

Завтрак2

147	Сок	ККал-83, Белки-2, Жиры-3, У/в-12
-----	-----	----------------------------------

Итого за Завтрак2 ККал-83, Белки-2, Жиры-3, У/в-12

Обед

150	Суп картофельный с бобовыми	ККал-98, Белки-4, Жиры-3, У/в-14
70	Птица отварная (с соусом сметанным с томатом)	ККал-92, Белки-4, Жиры-11, У/в-3
80	Макаронные изделия отварные	ККал-120, Белки-4, Жиры-3, У/в-17
40	Овощи свежие (помидоры)	ККал-9, У/в-2
38	Хлеб ржаной	ККал-92, Белки-3, У/в-19
150	Компот из смеси сухофруктов	ККал-48, У/в-12

Итого за Обед ККал-459, Белки-15, Жиры-17, У/в-67

Полдник

60	Булочка дорожная	ККал-150, Белки-3, Жиры-4, У/в-27
149	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-79, Белки-4, Жиры-4, У/в-6

Итого за Полдник ККал-229, Белки-7, Жиры-8, У/в-33

Ужин

148	Рагу из овощей	ККал-211, Белки-5, Жиры-12, У/в-37
29	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
96	Яблоки	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
180	Кофейный напиток с молоком	ККал-78, Белки-3, Жиры-2, У/в-13

Итого за Ужин ККал-445, Белки-13, Жиры-18, У/в-75

Итого за день ККал-1 470, Белки-44, Жиры-55, У/в-219

И.о. Заведующей Я. Колотухина
Алена Валерьевна



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
120	Омлет натуральный	ККал-92, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
60	Овощи свежие (огурец)	ККал-7, У/в-1
39	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-94, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
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-305, Белки-9, Жиры-10, У/в-39
<u>Завтрак2</u>		
147	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	Суп картофельный с бобовыми	ККал-131, Белки-5, Жиры-4, У/в-19
83	Птица отварная (с соусом сметанным с томатом)	ККал-109, Белки-5, Жиры-13, У/в-3
125	Макаронные изделия отварные	ККал-187, Белки-6, Жиры-5, У/в-27
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-614, Белки-21, Жиры-22, У/в-88
<u>Полдник</u>		
70	Булочка дорожная	ККал-175, Белки-3, Жиры-5, У/в-32
178	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-94, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-269, Белки-8, Жиры-9, У/в-39
<u>Ужин</u>		
148	Рагу из овощей	ККал-211, Белки-5, Жиры-12, У/в-37
39	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-94, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
100	Яблоки	ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
200	Кофейный напиток с молоком	ККал-87, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-482, Белки-14, Жиры-19, У/в-81
Итого за день		ККал-1 753, Белки-54, Жиры-63, У/в-259

