

Меню ДОУ (Детсад лето-осень 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
196	Суп молочный с крупой манной	ККал-117, Белки-2, Жиры-3, У/в-25
35	Хлеб пшеничный	ККал-82, Белки-3, У/в-17
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
13	Сыр полутвердый(порциями)	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
196	Кофейный напиток с молоком	ККал-85, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
Итого за Завтрак		ККал-368, Белки-11, Жиры-14, У/в-56
<u>Завтрак2</u>		
160	Сок	ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
Итого за Завтрак2		ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
<u>Обед</u>		
201	Борщ с капустой и картофелем	ККал-103, Белки-2, Жиры-5, У/в-11
85	Котлеты из говядины	ККал-157, Белки-6, Жиры-10, У/в-14
130	Пюре картофельное	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
60	Овощи свежие (огурцы)	ККал-7, У/в-1
49	Хлеб ржаной	ККал-119, Белки-4, У/в-24
180	Компот из смеси сухофруктов	ККал-58, У/в-14
Итого за Обед		ККал-573, Белки-15, Жиры-20, У/в-82
<u>Полдник</u>		
45	Пряник	ККал-148, Белки-2, Жиры-4, У/в-28
200	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-106, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
Итого за Полдник		ККал-254, Белки-8, Жиры-9, У/в-36
<u>Ужин</u>		
79	Рыба, запеченная в сметанном соусе	ККал-182, Белки-8, Жиры-8, У/в-11
130	Каша пшеничная рассыпчатая	ККал-177, Белки-6, Жиры-8, У/в-35
60	Кабачки припущенные	ККал-32, Белки-2, Жиры-2, У/в-10
30	Хлеб пшеничный	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
198	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
Итого за Ужин		ККал-492, Белки-19, Жиры-19, У/в-77
Итого за день		ККал-1 777, Белки-56, Жиры-65, У/в-264



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	Суп молочный с крупой манной	ККал-88, Белки-1, Жиры-2, У/в-19
30	Хлеб пшеничный	ККал-70, Белки-2, У/в-15
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
9	Сыр полутвердый(порциями)	ККал-33, Белки-2, Жиры-3
176	Кофейный напиток с молоком	ККал-77, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
Итого за Завтрак		ККал-305, Белки-8, Жиры-11, У/в-47
<u>Завтрак2</u>		
160	Сок	ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
Итого за Завтрак2		ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
<u>Обед</u>		
180	Борщ с капустой и картофелем	ККал-92, Белки-2, Жиры-5, У/в-10
75	Котлеты из говядины	ККал-139, Белки-6, Жиры-9, У/в-12
110	Пюре картофельное	ККал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
40	Овощи свежие (огурец)	ККал-5, У/в-1
39	Хлеб ржаной	ККал-94, Белки-3, У/в-19
150	Компот из смеси сухофруктов	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-487, Белки-13, Жиры-18, У/в-69
<u>Полдник</u>		
20	Пряник	ККал-66, Белки-1, Жиры-2, У/в-12
180	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-95, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-161, Белки-6, Жиры-7, У/в-19
<u>Ужин</u>		
69	Рыба,запеченная в сметанном соусе	ККал-159, Белки-7, Жиры-7, У/в-10
110	Каша пшеничная рассыпчатая	ККал-149, Белки-5, Жиры-6, У/в-30
40	Кабачки припущенные	ККал-21, Белки-1, Жиры-1, У/в-7
20	Хлеб пшеничный	ККал-48, Белки-2, Жиры-1, У/в-9
181	Чай с сахаром	ККал-25, У/в-7
Итого за Ужин		ККал-402, Белки-15, Жиры-15, У/в-63
Итого за день		ККал-1 445, Белки-45, Жиры-54, У/в-211

Заведующий
Подумеева
Галина
Алексеевна

