

Меню ДОУ (Детсад лето-осень 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
75	Биточки рыбные	ККал-85, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
130	Картофель отварной с маслом	ККал-138, Белки-3, Жиры-4, У/в-31
35	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-85, Белки-3, Жиры-1, У/в-15
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
200	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
Итого за Завтрак		ККал-373, Белки-11, Жиры-14, У/в-61
<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>		
200	Суп картофельный вегетарианский	ККал-79, Белки-3, Жиры-6, У/в-8
71	Гуляш из отварного мяса (говядина)	ККал-143, Белки-8, Жиры-7, У/в-6
125	Макаронные изделия отварные	ККал-187, Белки-6, Жиры-5, У/в-27
60	Икра кабачковая	ККал-42, Белки-1, Жиры-3, У/в-4
46	Хлеб ржаной	ККал-111, Белки-4, У/в-22
180	Компот из смеси сухофруктов	ККал-58, У/в-14
Итого за Обед		ККал-620, Белки-22, Жиры-21, У/в-81
<u>Полдник</u>		
69	Крендель сахарный	ККал-176, Белки-3, Жиры-5, У/в-32
178	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-94, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-270, Белки-8, Жиры-9, У/в-39
<u>Ужин</u>		
192	Каша рисовая молочная жидкая	ККал-206, Белки-5, Жиры-6, У/в-31
35	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-85, Белки-3, Жиры-1, У/в-15
49	Яйцо вареное	ККал-22, Белки-6, Жиры-6
190	Какао с молоком	ККал-79, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
Итого за Ужин		ККал-392, Белки-17, Жиры-16, У/в-59
Итого за день		ККал-1 745, Белки-61, Жиры-63, У/в-253

Образования
Заведующий
Подумсва
Галина
Алексеевна



Меню ДОУ (Ясли лето-осень 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
64	Биточки рыбные	ККал-72, Белки-4, Жиры-5, У/в-6
110	Картофель отварной с маслом	ККал-116, Белки-2, Жиры-4, У/в-26
25	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-61, Белки-2, Жиры-1, У/в-11
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
180	Чай с сахаром	ККал-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-311, Белки-8, Жиры-14, У/в-50
<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	Суп картофельный вегетарианский	ККал-59, Белки-2, Жиры-4, У/в-6
65	Гуляш из отварного мяса (говядина)	ККал-131, Белки-7, Жиры-6, У/в-6
80	Макаронные изделия отварные	ККал-120, Белки-4, Жиры-3, У/в-17
40	Икра кабачковая	ККал-28, Жиры-2, У/в-2
37	Хлеб ржаной	ККал-90, Белки-3, У/в-18
150	Компот из смеси сухофруктов	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-476, Белки-16, Жиры-15, У/в-61
<u>Полдник</u>		
59	Крендель сахарный	ККал-150, Белки-3, Жиры-4, У/в-27
148	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-78, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-228, Белки-7, Жиры-8, У/в-33
<u>Ужин</u>		
144	Каша рисовая молочная жидкая	ККал-154, Белки-4, Жиры-5, У/в-23
26	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-63, Белки-2, Жиры-1, У/в-11
49	Яйцо вареное	ККал-22, Белки-6, Жиры-6
171	Какао с молоком	ККал-72, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
Итого за Ужин		ККал-311, Белки-15, Жиры-14, У/в-46
Итого за день		ККал-1 416, Белки-49, Жиры-54, У/в-203

