

Меню ДОУ (Детсад лето-осень 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
49	Яйцо вареное	ККал-22, Белки-6, Жиры-6
130	Капуста тушеная	ККал-151, Белки-3, Жиры-5, У/в-13
28	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-68, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
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-353, Белки-14, Жиры-20, У/в-33
<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 с макаронными изделиями и картофелем	ККал-102, Белки-2, Жиры-3, У/в-15
79	Птица тушеная	ККал-84, Белки-3, Жиры-10, У/в-1
129	Пюре картофельное	ККал-128, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
60	Овощи свежие (помидоры)	ККал-13, Белки-1, У/в-2
47	Хлеб ржаной	ККал-114, Белки-4, У/в-23
180	Компот из смеси сухофруктов	ККал-58, У/в-14
Итого за Обед		ККал-499, Белки-13, Жиры-18, У/в-73
<u>Полдник</u>		
80	Ватрушка с творожным фаршем	ККал-180, Белки-4, Жиры-5, У/в-32
174	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-92, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-272, Белки-9, Жиры-9, У/в-39
<u>Ужин</u>		
195	Каша "Дружба"	ККал-99, Белки-1, Жиры-2, У/в-23
47	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-114, Белки-4, Жиры-2, У/в-20
193	Молоко кипяченое	ККал-100, Белки-5, Жиры-5, У/в-9
Итого за Ужин		ККал-313, Белки-10, Жиры-9, У/в-52
Итого за день		ККал-1 527, Белки-49, Жиры-59, У/в-210



Подумсеева
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>		
49	Яйцо вареное	ККал-22, Белки-6, Жиры-6
130	Капуста тушеная	ККал-151, Белки-3, Жиры-5, У/в-13
19	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-46, Белки-2, Жиры-1, У/в-8
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-314, Белки-13, Жиры-19, У/в-28
<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 с макаронными изделиями и картофелем	ККал-76, Белки-2, Жиры-3, У/в-11
70	Птица тушеная	ККал-75, Белки-2, Жиры-9, У/в-1
109	Пюре картофельное	ККал-108, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
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-408, Белки-9, Жиры-16, У/в-60
<u>Полдник</u>		
60	Ватрушка с творожным фаршем	ККал-135, Белки-3, Жиры-4, У/в-24
145	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-77, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-212, Белки-7, Жиры-8, У/в-30
<u>Ужин</u>		
175	Каша "Дружба"	ККал-89, Белки-1, Жиры-2, У/в-20
39	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-94, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
174	Молоко кипяченое	ККал-90, Белки-5, Жиры-4, У/в-8
Итого за Ужин		ККал-273, Белки-9, Жиры-7, У/в-45
Итого за день		ККал-1 297, Белки-41, Жиры-53, У/в-176

