

Меню ДОУ (Детсад лето-осень 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
199	Суп молочный с макаронными изделиями	ККал-283, Белки-2, Жиры-6, У/в-40
37	Хлеб пшеничный	ККал-90, Белки-3, Жиры-1, У/в-16
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
199	Какао с молоком	ККал-83, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
Итого за Завтрак		ККал-493, Белки-8, Жиры-14, У/в-70
<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>		
200	Суп картофельный с крупой (пшено)	ККал-129, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
199	Перец фаршированный мясом и рисом	ККал-225, Белки-16, Жиры-13, У/в-10
60	Овощи свежие (помидоры)	ККал-13, Белки-1, У/в-2
46	Хлеб ржаной	ККал-111, Белки-4, У/в-22
180	Компот из смеси сухофруктов	ККал-58, У/в-14
Итого за Обед		ККал-536, Белки-23, Жиры-17, У/в-63
<u>Полдник</u>		
100	Яблоки	ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
25	Печенье	ККал-82, Белки-1, Жиры-2, У/в-16
180	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-95, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-267, Белки-9, Жиры-10, У/в-36
<u>Ужин</u>		
79	Фрикадельки рыбные, запеченные с молочным соусом	ККал-185, Белки-10, Жиры-8, У/в-15
130	Пюре картофельное	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
60	Икра свекольная	ККал-53, Белки-1, Жиры-3, У/в-5
28	Хлеб пшеничный	ККал-68, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
198	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
Итого за Ужин		ККал-463, Белки-16, Жиры-17, У/в-58
Итого за день		ККал-1 849, Белки-59, Жиры-61, У/в-240

Заведующий
Подумсева
Талина
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>		
149	Суп молочный с макаронными изделиями	ККал-212, Белки-1, Жиры-4, У/в-30
28	Хлеб пшеничный	ККал-68, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
179	Какао с молоком	ККал-75, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
Итого за Завтрак		ККал-392, Белки-6, Жиры-11, У/в-54
<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>		
150	Суп картофельный с крупой (пшено)	ККал-97, Белки-2, Жиры-3, У/в-11
179	Перец фаршированный мясом и рисом	ККал-202, Белки-14, Жиры-12, У/в-9
40	Овощи свежие (помидоры)	ККал-9, У/в-2
36	Хлеб ржаной	ККал-87, Белки-3, У/в-18
150	Компот из смеси сухофруктов	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-443, Белки-19, Жиры-15, У/в-52
<u>Полдник</u>		
95	Яблоки	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
20	Печенье	ККал-66, Белки-1, Жиры-2, У/в-12
150	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-79, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-231, Белки-8, Жиры-9, У/в-30
<u>Ужин</u>		
69	Фрикадельки рыбные, запеченные с молочным соусом	ККал-162, Белки-9, Жиры-7, У/в-13
110	Пюре картофельное	ККал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
40	Икра свекольная	ККал-35, Жиры-2, У/в-3
24	Хлеб пшеничный	ККал-58, Белки-2, Жиры-1, У/в-10
181	Чай с сахаром	ККал-25, У/в-7
Итого за Ужин		ККал-389, Белки-13, Жиры-14, У/в-48
Итого за день		ККал-1 545, Белки-49, Жиры-52, У/в-197

Заведующий

Подумеева

Галина

Алексеевна

