

Меню ДОУ (Детсад лето-осень 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
81	Рыба, тушенная в томате с овощами	ККал-69, Белки-5, Жиры-3, У/в-3
120	Каша пшеничная рассыпчатая	ККал-163, Белки-6, Жиры-7, У/в-33
60	Овощи свежие (огурец)	ККал-7, У/в-1
30	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
200	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
Итого за Завтрак		ККал-377, Белки-14, Жиры-15, У/в-58
<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	Борщ летний	ККал-82, Белки-3, Жиры-6, У/в-4
200	Плов из говядины	ККал-262, Белки-10, Жиры-5, У/в-35
60	Икра кабачковая	ККал-42, Белки-1, Жиры-3, У/в-4
49	Хлеб ржаной	ККал-119, Белки-4, У/в-24
180	Сок	ККал-101, Белки-3, Жиры-3, У/в-15
Итого за Обед		ККал-606, Белки-21, Жиры-17, У/в-82
<u>Полдник</u>		
67	Пирожок печеный с яблоками	ККал-173, Белки-6, Жиры-5, У/в-22
177	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-94, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-267, Белки-11, Жиры-9, У/в-29
<u>Ужин</u>		
194	Суп молочный с крупой манной	ККал-116, Белки-2, Жиры-2, У/в-25
50	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-121, Белки-4, Жиры-2, У/в-21
194	Кофейный напиток с молоком	ККал-85, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-322, Белки-9, Жиры-7, У/в-60
Итого за день		ККал-1 662, Белки-58, Жиры-51, У/в-242



Заведующий
Фадеева Галина
Леонидовна

Меню ДОУ (Ясли лето-осень 2025)

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

Завтрак

66	Рыба, тушеная в томате с овощами	ККал-56, Белки-4, Жиры-2, У/в-2
90	Каша пшеничная рассыпчатая	ККал-122, Белки-4, Жиры-5, У/в-25
40	Овощи свежие (огурец)	ККал-5, У/в-1
20	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-48, Белки-2, Жиры-1, У/в-9
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
180	Чай с сахаром	ККал-25, У/в-7

Итого за Завтрак ККал-293, Белки-10, Жиры-12, У/в-44

Завтрак2

100	Яблоки	ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
-----	--------	----------------------------------

Итого за Завтрак2 ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13

Обед

150	Борщ летний	ККал-62, Белки-2, Жиры-5, У/в-3
165	Плов из говядины	ККал-217, Белки-8, Жиры-4, У/в-29
40	Икра кабачковая	ККал-28, Жиры-2, У/в-2
40	Хлеб ржаной	ККал-97, Белки-3, У/в-20
180	Сок	ККал-101, Белки-3, Жиры-3, У/в-15

Итого за Обед ККал-505, Белки-16, Жиры-14, У/в-69

Полдник

57	Пирожок печеный с яблоками	ККал-147, Белки-5, Жиры-5, У/в-19
148	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-78, Белки-4, Жиры-4, У/в-6

Итого за Полдник ККал-225, Белки-9, Жиры-9, У/в-25

Ужин

145	Суп молочный с крупой манной	ККал-86, Белки-1, Жиры-2, У/в-19
40	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
174	Кофейный напиток с молоком	ККал-76, Белки-3, Жиры-2, У/в-13

Итого за Ужин ККал-259, Белки-7, Жиры-5, У/в-49

Итого за день ККал-1 372, Белки-45, Жиры-43, У/в-200



Фадеева Галина
Леонидовна