

Меню ДОУ (Детсад лето-осень 2025)

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

Завтрак

199	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	ККал-207, Белки-5, Жиры-9, У/в-28
34	Хлеб пшеничный	ККал-82, Белки-3, Жиры-1, У/в-14
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
13	Сыр полутвердый(порциями)	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
198	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8

Итого за Завтрак ККал-401, Белки-11, Жиры-18, У/в-50

Завтрак2

155	Сок	ККал-87, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
-----	-----	----------------------------------

Итого за Завтрак2 ККал-87, Белки-3, Жиры-3, У/в-13

Обед

200	Суп картофельный вегетарианский	ККал-79, Белки-3, Жиры-6, У/в-8
74	Котлеты из птицы припущенные	ККал-195, Белки-10, Жиры-9, У/в-20
150	Картофель отварной с маслом	ККал-159, Белки-3, Жиры-5, У/в-36
60	Овощи свежие (огурец)	ККал-7, У/в-1
48	Хлеб ржаной	ККал-116, Белки-4, У/в-23
180	Кисель из сухофруктов	ККал-46, Белки-2, У/в-10

Итого за Обед ККал-602, Белки-22, Жиры-20, У/в-98

Полдник

50	Пряник	ККал-164, Белки-2, Жиры-4, У/в-31
200	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-106, Белки-6, Жиры-5, У/в-8

Итого за Полдник ККал-270, Белки-8, Жиры-9, У/в-39

Ужин

148	Вареники ленивые с соусом сметанным	ККал-247, Белки-8, Жиры-11, У/в-28
30	Хлеб пшеничный	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
100	Яблоки	ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
199	Какао с молоком	ККал-83, Белки-3, Жиры-3, У/в-14

Итого за Ужин ККал-493, Белки-17, Жиры-18, У/в-68

Итого за день ККал-1 853, Белки-61, Жиры-68, У/в-268



Меню ДОУ (Ясли лето-осень 2025)

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

Завтрак

149	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	ККал-155, Белки-4, Жиры-7, У/в-21
25	Хлеб пшеничный	ККал-61, Белки-2, Жиры-1, У/в-11
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
9	Сыр полутвердый(порциями)	ККал-33, Белки-2, Жиры-3
178	Чай с сахаром	ККал-25, У/в-7

Итого за Завтрак ККал-311, Белки-8, Жиры-15, У/в-39

Завтрак2

155	Сок	ККал-87, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
-----	-----	----------------------------------

Итого за Завтрак2 ККал-87, Белки-3, Жиры-3, У/в-13

Обед

150	Суп картофельный вегетарианский	ККал-59, Белки-2, Жиры-4, У/в-6
69	Котлеты из птицы припущенные	ККал-182, Белки-9, Жиры-8, У/в-19
120	Картофель отварной с маслом	ККал-127, Белки-2, Жиры-4, У/в-29
40	Овощи свежие (огурец)	ККал-5, У/в-1
39	Хлеб ржаной	ККал-94, Белки-3, У/в-19
150	Кисель из сухофруктов	ККал-38, Белки-1, У/в-8

Итого за Обед ККал-505, Белки-17, Жиры-16, У/в-82

Полдник

30	Пряник	ККал-98, Белки-1, Жиры-2, У/в-19
180	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-95, Белки-5, Жиры-5, У/в-7

Итого за Полдник ККал-193, Белки-6, Жиры-7, У/в-26

Ужин

128	Вареники ленивые с соусом сметанным	ККал-214, Белки-7, Жиры-10, У/в-24
25	Хлеб пшеничный	ККал-61, Белки-2, Жиры-1, У/в-11
96	Яблоки	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
179	Какао с молоком	ККал-75, Белки-3, Жиры-2, У/в-12

Итого за Ужин ККал-436, Белки-15, Жиры-16, У/в-60

Итого за день ККал-1 532, Белки-49, Жиры-57, У/в-220

