

# **Меню ДОУ (Детсад лето-осень 2025)**

| Выход (г)                | Наименование блюда                            | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>    |                                               |                                                                                |
| 119                      | Омлет натуральный                             | ККал-91, Белки-3, Жиры-1, У/в-13                                               |
| 60                       | Овощи свежие (огурец)                         | ККал-7, У/в-1                                                                  |
| 40                       | Хлеб пшеничный йодированный                   | ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17                                               |
| 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                                                                 |
| <b>Итого за Завтрак</b>  |                                               | ККал-307, Белки-9, Жиры-10, У/в-39                                             |
| <b><u>Завтрак2</u></b>   |                                               |                                                                                |
| 158                      | Сок                                           | ККал-89, Белки-3, Жиры-3, У/в-13                                               |
| <b>Итого за Завтрак2</b> |                                               | ККал-89, Белки-3, Жиры-3, У/в-13                                               |
| <b><u>Обед</u></b>       |                                               |                                                                                |
| 200                      | Суп картофельный с бобовыми                   | ККал-131, Белки-5, Жиры-4, У/в-19                                              |
| 83                       | Птица отварная (с соусом сметанным с томатом) | ККал-109, Белки-5, Жиры-13, У/в-3                                              |
| 125                      | Макаронные изделия отварные                   | ККал-187, Белки-6, Жиры-5, У/в-27                                              |
| 60                       | Овощи свежие (помидоры)                       | ККал-13, Белки-1, У/в-2                                                        |
| 48                       | Хлеб ржаной                                   | ККал-116, Белки-4, У/в-23                                                      |
| 180                      | Компот из смеси сухофруктов                   | ККал-58, У/в-14                                                                |
| <b>Итого за Обед</b>     |                                               | ККал-614, Белки-21, Жиры-22, У/в-88                                            |
| <b><u>Полдник</u></b>    |                                               |                                                                                |
| 70                       | Булочка дорожная                              | ККал-175, Белки-3, Жиры-5, У/в-32                                              |
| 177                      | Кисломолочный напиток (кефир)                 | ККал-94, Белки-5, Жиры-4, У/в-7                                                |
| <b>Итого за Полдник</b>  |                                               | ККал-269, Белки-8, Жиры-9, У/в-39                                              |
| <b><u>Ужин</u></b>       |                                               |                                                                                |
| 149                      | Рагу из овощей                                | ККал-213, Белки-5, Жиры-12, У/в-37                                             |
| 40                       | Хлеб пшеничный йодированный                   | ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17                                               |
| 100                      | Яблоки                                        | ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13                                               |
| 198                      | Кофейный напиток с молоком                    | ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-14                                               |
| <b>Итого за Ужин</b>     |                                               | ККал-486, Белки-14, Жиры-19, У/в-81                                            |
| <b>Итого за день</b>     |                                               | ККал-1 765, Белки-55, Жиры-63, У/в-260                                         |



Заведующий

Подумеева  
Галина  
Алексеевна

27.07.2026 (Ясли лето-осень 2025, 1пн)

# **Меню ДОУ (Ясли лето-осень 2025)**

| Выход (г)                | Наименование блюда                            | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>    |                                               |                                                                                |
| 99                       | Омлет натуральный                             | ККал-76, Белки-3, Жиры-1, У/в-10                                               |
| 40                       | Овощи свежие (огурец)                         | ККал-5, У/в-1                                                                  |
| 30                       | Хлеб пшеничный йодированный                   | ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13                                               |
| 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                                                                 |
| <b>Итого за Завтрак</b>  |                                               | ККал-249, Белки-8, Жиры-9, У/в-31                                              |
| <b><u>Завтрак2</u></b>   |                                               |                                                                                |
| 148                      | Сок                                           | ККал-83, Белки-2, Жиры-3, У/в-12                                               |
| <b>Итого за Завтрак2</b> |                                               | ККал-83, Белки-2, Жиры-3, У/в-12                                               |
| <b><u>Обед</u></b>       |                                               |                                                                                |
| 150                      | Суп картофельный с бобовыми                   | ККал-98, Белки-4, Жиры-3, У/в-14                                               |
| 76                       | Птица отварная (с соусом сметанным с томатом) | ККал-100, Белки-5, Жиры-12, У/в-3                                              |
| 80                       | Макаронные изделия отварные                   | ККал-120, Белки-4, Жиры-3, У/в-17                                              |
| 40                       | Овощи свежие (помидоры)                       | ККал-9, У/в-2                                                                  |
| 39                       | Хлеб ржаной                                   | ККал-94, Белки-3, У/в-19                                                       |
| 150                      | Компот из смеси сухофруктов                   | ККал-48, У/в-12                                                                |
| <b>Итого за Обед</b>     |                                               | ККал-469, Белки-16, Жиры-18, У/в-67                                            |
| <b><u>Полдник</u></b>    |                                               |                                                                                |
| 60                       | Булочка дорожная                              | ККал-150, Белки-4, Жиры-4, У/в-27                                              |
| 147                      | Кисломолочный напиток (кефир)                 | ККал-78, Белки-4, Жиры-4, У/в-6                                                |
| <b>Итого за Полдник</b>  |                                               | ККал-228, Белки-7, Жиры-8, У/в-33                                              |
| <b><u>Ужин</u></b>       |                                               |                                                                                |
| 149                      | Рагу из овощей                                | ККал-213, Белки-5, Жиры-12, У/в-37                                             |
| 30                       | Хлеб пшеничный йодированный                   | ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13                                               |
| 96                       | Яблоки                                        | ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-13                                               |
| 178                      | Кофейный напиток с молоком                    | ККал-78, Белки-3, Жиры-2, У/в-13                                               |
| <b>Итого за Ужин</b>     |                                               | ККал-450, Белки-14, Жиры-18, У/в-76                                            |
| <b>Итого за день</b>     |                                               | ККал-1 479, Белки-47, Жиры-56, У/в-219                                         |

Заведующий

Подумева  
Галина  
Алексеевна