

Меню ДОУ (Детсад лето-осень 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
196	Суп молочный с крупой манной	ККал-117, Белки-2, Жиры-3, У/в-25
33	Хлеб пшеничный	ККал-77, Белки-3, У/в-16
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
13	Сыр полутвердый(порциями)	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
196	Кофейный напиток с молоком	ККал-85, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
Итого за Завтрак		ККал-363, Белки-11, Жиры-14, У/в-55
<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>		
202	Борщ с капустой и картофелем	ККал-103, Белки-2, Жиры-5, У/в-11
81	Биточки из птицы припущенные	ККал-214, Белки-11, Жиры-10, У/в-22
130	Пюре картофельное	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
60	Овощи свежие (огурец)	ККал-7, У/в-1
47	Хлеб ржаной	ККал-114, Белки-4, У/в-23
180	Компот из смеси сухофруктов	ККал-58, У/в-14
Итого за Обед		ККал-625, Белки-20, Жиры-20, У/в-89
<u>Полдник</u>		
50	Пряник	ККал-164, Белки-2, Жиры-4, У/в-31
193	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-102, Белки-5, Жиры-5, У/в-8
Итого за Полдник		ККал-266, Белки-7, Жиры-9, У/в-39
<u>Ужин</u>		
81	Рыба, запеченная в сметанном соусе	ККал-187, Белки-8, Жиры-8, У/в-11
130	Каша пшеничная рассыпчатая	ККал-177, Белки-6, Жиры-8, У/в-35
60	Кабачки припущенные	ККал-32, Белки-2, Жиры-2, У/в-10
29	Хлеб пшеничный	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
198	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
Итого за Ужин		ККал-494, Белки-18, Жиры-19, У/в-76
Итого за день		ККал-1 838, Белки-59, Жиры-65, У/в-272



Меню ДОУ (Ясли лето-осень 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
147	Суп молочный с крупой манной	ККал-88, Белки-1, Жиры-2, У/в-19
29	Хлеб пшеничный	ККал-68, Белки-2, У/в-14
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
9	Сыр полутвердый(порциями)	ККал-33, Белки-2, Жиры-3
176	Кофейный напиток с молоком	ККал-77, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
Итого за Завтрак		ККал-303, Белки-8, Жиры-11, У/в-46
<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>		
151	Борщ с капустой и картофелем	ККал-77, Белки-1, Жиры-4, У/в-8
70	Биточки из птицы припущенные	ККал-185, Белки-10, Жиры-8, У/в-19
110	Пюре картофельное	ККал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
40	Овощи свежие (огурцы)	ККал-5, У/в-1
37	Хлеб ржаной	ККал-90, Белки-3, У/в-18
150	Компот из смеси сухофруктов	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-514, Белки-16, Жиры-16, У/в-73
<u>Полдник</u>		
30	Пряник	ККал-98, Белки-1, Жиры-2, У/в-19
174	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-92, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-190, Белки-6, Жиры-6, У/в-26
<u>Ужин</u>		
60	Рыба, запеченная в сметанном соусе	ККал-138, Белки-6, Жиры-6, У/в-8
110	Каша пшеничная рассыпчатая	ККал-149, Белки-5, Жиры-6, У/в-30
40	Кабачки припущенные	ККал-21, Белки-1, Жиры-1, У/в-7
19	Хлеб пшеничный	ККал-46, Белки-2, Жиры-1, У/в-8
178	Чай с сахаром	ККал-25, У/в-7
Итого за Ужин		ККал-379, Белки-14, Жиры-14, У/в-60
Итого за день		ККал-1 476, Белки-47, Жиры-50, У/в-218

