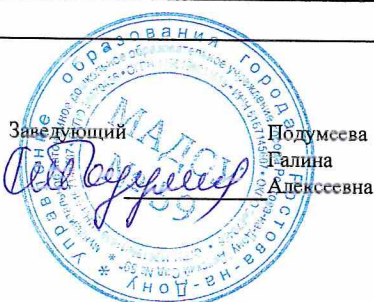


Меню ДОУ (Детсад лето-осень 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
82	Биточки рыбные	ККал-93, Белки-5, Жиры-6, У/в-8
120	Картофель отварной с маслом	ККал-127, Белки-2, Жиры-4, У/в-29
34	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-82, Белки-3, Жиры-1, У/в-14
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
198	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
Итого за Завтрак		ККал-367, Белки-10, Жиры-15, У/в-59
<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	Суп картофельный вегетарианский	ККал-79, Белки-3, Жиры-6, У/в-8
80	Котлеты из говядины	ККал-148, Белки-6, Жиры-9, У/в-13
120	Макаронные изделия отварные	ККал-180, Белки-5, Жиры-4, У/в-26
60	Икра кабачковая	ККал-42, Белки-1, Жиры-3, У/в-4
49	Хлеб ржаной	ККал-119, Белки-4, У/в-24
180	Компот из смеси сухофруктов	ККал-58, У/в-14
Итого за Обед		ККал-626, Белки-19, Жиры-22, У/в-89
<u>Полдник</u>		
70	Крендель сахарный	ККал-178, Белки-3, Жиры-5, У/в-32
176	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-93, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-271, Белки-8, Жиры-9, У/в-39
<u>Ужин</u>		
200	Каша рисовая молочная жидкая	ККал-214, Белки-5, Жиры-6, У/в-32
34	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-82, Белки-3, Жиры-1, У/в-14
49	Яйцо вареное	ККал-22, Белки-6, Жиры-6
200	Какао с молоком	ККал-84, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-402, Белки-17, Жиры-16, У/в-60
Итого за день		ККал-1 756, Белки-57, Жиры-65, У/в-260



Меню ДОУ (Ясли лето-осень 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
65	Биточки рыбные	ККал-73, Белки-4, Жиры-5, У/в-6
110	Картофель отварной с маслом	ККал-116, Белки-2, Жиры-4, У/в-26
24	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-58, Белки-2, Жиры-1, У/в-10
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
179	Чай с сахаром	ККал-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-309, Белки-8, Жиры-14, У/в-49
<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>		
150	Суп картофельный вегетарианский	ККал-59, Белки-2, Жиры-4, У/в-6
64	Котлеты из говядины	ККал-118, Белки-5, Жиры-7, У/в-10
80	Макаронные изделия отварные	ККал-120, Белки-4, Жиры-3, У/в-17
40	Икра кабачковая	ККал-28, Жиры-2, У/в-2
39	Хлеб ржаной	ККал-94, Белки-3, У/в-19
150	Компот из смеси сухофруктов	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-467, Белки-14, Жиры-16, У/в-66
<u>Полдник</u>		
60	Крендель сахарный	ККал-153, Белки-3, Жиры-4, У/в-27
146	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-77, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-230, Белки-7, Жиры-8, У/в-33
<u>Ужин</u>		
150	Каша рисовая молочная жидкая	ККал-161, Белки-4, Жиры-5, У/в-24
24	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-58, Белки-2, Жиры-1, У/в-10
49	Жульено сарепное	ККал-22, Белки-6, Жиры-6
180	Какао с молоком	ККал-75, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
Итого за Ужин		ККал-316, Белки-15, Жиры-14, У/в-46
Итого за день		ККал-1 412, Белки-47, Жиры-55, У/в-207

