

Меню ДОУ (Детсад лето-осень 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Запеканка из творога с рисом	ККал-180, Белки-11, Жиры-11, У/в-37
30	Соус сметанный	ККал-22, Жиры-2, У/в-5
28	Хлеб пшеничный	ККал-68, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
199	Кофейный напиток с молоком	ККал-87, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
Итого за Завтрак		ККал-394, Белки-16, Жиры-21, У/в-68
<u>Завтрак2</u>		
163	Сок	ККал-92, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
Итого за Завтрак2		ККал-92, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
<u>Обед</u>		
200	Свекольник	ККал-138, Белки-4, Жиры-12, У/в-13
201	Рагу из птицы (филе)	ККал-283, Белки-11, Жиры-14, У/в-36
60	Овощи свежие (помидоры)	ККал-13, Белки-1, У/в-2
46	Хлеб ржаной	ККал-95, Белки-4, Жиры-1, У/в-18
180	Компот из смеси сухофруктов	ККал-58, У/в-14
Итого за Обед		ККал-587, Белки-20, Жиры-27, У/в-83
<u>Полдник</u>		
100	Яблоки	ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
40	Печенье	ККал-131, Белки-2, Жиры-3, У/в-25
177	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-94, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-315, Белки-10, Жиры-10, У/в-45
<u>Ужин</u>		
199	Каша пшенная молочная жидкая	ККал-267, Белки-9, Жиры-5, У/в-21
47	Хлеб пшеничный	ККал-114, Белки-4, Жиры-2, У/в-20
197	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
Итого за Ужин		ККал-409, Белки-13, Жиры-7, У/в-49
Итого за день		ККал-1 797, Белки-62, Жиры-68, У/в-258



Меню ДОУ (Ясли лето-осень 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
100	Запеканка из творога с рисом	ККал-120, Белки-7, Жиры-7, У/в-25
30	Соус сметанный	ККал-22, Жиры-2, У/в-5
19	Хлеб пшеничный	ККал-46, Белки-2, Жиры-1, У/в-8
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
179	Кофейный напиток с молоком	ККал-78, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
Итого за Завтрак		ККал-303, Белки-12, Жиры-16, У/в-51
<u>Завтрак2</u>		
153	Сок	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
Итого за Завтрак2		ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
<u>Обед</u>		
150	Свекольник	ККал-104, Белки-3, Жиры-9, У/в-10
171	Рагу из птицы (филе)	ККал-241, Белки-9, Жиры-12, У/в-31
40	Овощи свежие (помидоры)	ККал-9, У/в-2
37	Хлеб ржаной	ККал-76, Белки-3, Жиры-1, У/в-15
150	Компот из смеси сухофруктов	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-478, Белки-15, Жиры-22, У/в-70
<u>Полдник</u>		
95	Яблоки	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
20	Печенье	ККал-66, Белки-1, Жиры-2, У/в-12
147	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-78, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-230, Белки-8, Жиры-9, У/в-30
<u>Ужин</u>		
179	Каша пшенная молочная жидкая	ККал-240, Белки-8, Жиры-5, У/в-19
37	Хлеб пшеничный	ККал-90, Белки-3, Жиры-1, У/в-16
180	Чай с сахаром	ККал-25, У/в-7
Итого за Ужин		ККал-355, Белки-11, Жиры-6, У/в-42
Итого за день		ККал-1 452, Белки-49, Жиры-56, У/в-205

