

Меню ДОУ (Ясли лето-осень 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
148	Суп молочный с макаронными изделиями	ККал-210, Белки-1, Жиры-4, У/в-30
30	Хлеб пшеничный	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
177	Какао с молоком	ККал-74, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
Итого за Завтрак		ККал-394, Белки-7, Жиры-11, У/в-55
<u>Завтрак2</u>		
152	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	Суп картофельный с крупой (пшено)	ККал-97, Белки-2, Жиры-3, У/в-11
200	Перец фаршированный мясом и рисом	ККал-226, Белки-16, Жиры-13, У/в-10
40	Овощи свежие (помидоры)	ККал-9, У/в-2
40	Хлеб ржаной	ККал-97, Белки-3, У/в-20
150	Компот из смеси сухофруктов	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-477, Белки-21, Жиры-16, У/в-55
<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>		
59	Фрикадельки рыбные, запеченные с молочным соусом	ККал-138, Белки-8, Жиры-6, У/в-11
110	Пюре картофельное	ККал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
40	Икра свекольная	ККал-35, Жиры-2, У/в-3
25	Хлеб пшеничный	ККал-61, Белки-2, Жиры-1, У/в-11
181	Чай с сахаром	ККал-25, У/в-7
Итого за Ужин		ККал-368, Белки-12, Жиры-13, У/в-47
Итого за день		ККал-1 555, Белки-51, Жиры-52, У/в-199



Меню ДОУ (Детсад лето-осень 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
197	Суп молочный с макаронными изделиями	ККал-280, Белки-2, Жиры-6, У/в-40
40	Хлеб пшеничный	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
197	Какао с молоком	ККал-82, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
Итого за Завтрак		ККал-496, Белки-8, Жиры-14, У/в-71
<u>Завтрак2</u>		
152	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>		
200	Суп картофельный с крупой (пшено)	ККал-129, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
210	Перец фаршированный мясом и рисом	ККал-237, Белки-17, Жиры-14, У/в-11
60	Овощи свежие (помидоры)	ККал-13, Белки-1, У/в-2
50	Хлеб ржаной	ККал-121, Белки-4, Жиры-1, У/в-24
180	Компот из смеси сухофруктов	ККал-58, У/в-14
Итого за Обед		ККал-558, Белки-24, Жиры-19, У/в-66
<u>Полдник</u>		
100	Яблоки	ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
25	Печенье	ККал-82, Белки-1, Жиры-2, У/в-16
176	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-93, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-265, Белки-9, Жиры-9, У/в-36
<u>Ужин</u>		
74	Фрикадельки рыбные, запеченные с молочным соусом	ККал-174, Белки-10, Жиры-8, У/в-14
130	Пюре картофельное	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
60	Икра свекольная	ККал-53, Белки-1, Жиры-3, У/в-5
30	Хлеб пшеничный	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
201	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
Итого за Ужин		ККал-457, Белки-17, Жиры-17, У/в-58
Итого за день		ККал-1 862, Белки-61, Жиры-62, У/в-243