

Меню ДОУ (Детсад лето-осень 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
165	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	ККал-192, Белки-7, Жиры-7, У/в-26
40	Хлеб пшеничный	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
200	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
Итого за Завтрак		ККал-354, Белки-10, Жиры-12, У/в-51
<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 с фрикадельками	ККал-152, Белки-6, Жиры-7, У/в-7
84	Суфле из печени	ККал-140, Белки-6, Жиры-9, У/в-9
150	Картофель отварной с маслом	ККал-159, Белки-3, Жиры-5, У/в-36
60	Овощи свежие (огурец)	ККал-7, У/в-1
48	Хлеб ржаной	ККал-116, Белки-4, У/в-23
180	Компот из смеси сухофруктов	ККал-58, У/в-14
Итого за Обед		ККал-632, Белки-19, Жиры-21, У/в-90
<u>Полдник</u>		
70	Булочка домашняя	ККал-135, Белки-3, Жиры-4, У/в-30
177	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-94, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-229, Белки-8, Жиры-8, У/в-37
<u>Ужин</u>		
196	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	ККал-203, Белки-5, Жиры-9, У/в-28
40	Хлеб пшеничный	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
49	Яйцо вареное	ККал-22, Белки-6, Жиры-6
195	Кофейный напиток с молоком	ККал-85, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-407, Белки-17, Жиры-19, У/в-59
Итого за день		ККал-1 712, Белки-57, Жиры-63, У/в-250



Меню ДОУ (Ясли лето-осень 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
136	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	ККал-158, Белки-6, Жиры-6, У/в-22
30	Хлеб пшеничный	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
179	Чай с сахаром	ККал-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-293, Белки-9, Жиры-11, У/в-42
<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>		
180	Суп картофельный с фрикадельками	ККал-137, Белки-5, Жиры-6, У/в-6
69	Суфле из печени	ККал-115, Белки-5, Жиры-7, У/в-7
120	Картофель отварной с маслом	ККал-127, Белки-2, Жиры-4, У/в-29
40	Овощи свежие (огурец)	ККал-5, У/в-1
39	Хлеб ржаной	ККал-94, Белки-3, У/в-19
150	Компот из смеси сухофруктов	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-526, Белки-15, Жиры-17, У/в-74
<u>Полдник</u>		
60	Булочка домашняя	ККал-115, Белки-2, Жиры-3, У/в-26
147	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-78, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-193, Белки-6, Жиры-7, У/в-32
<u>Ужин</u>		
147	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	ККал-153, Белки-4, Жиры-7, У/в-21
30	Хлеб пшеничный	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
49	Яйцо вареное	ККал-22, Белки-6, Жиры-6
176	Кофейный напиток с молоком	ККал-77, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
Итого за Ужин		ККал-325, Белки-16, Жиры-16, У/в-47
Итого за день		ККал-1 427, Белки-49, Жиры-54, У/в-208

