

Меню ДОУ (Ясли лето-осень 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
149	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	ККал-155, Белки-4, Жиры-7, У/в-21
25	Хлеб пшеничный	ККал-61, Белки-2, Жиры-1, У/в-11
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
9	Сыр полутвердый(порциями)	ККал-33, Белки-2, Жиры-3
181	Чай с сахаром	ККал-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-311, Белки-8, Жиры-15, У/в-39
<u>Завтрак2</u>		
149	Сок	ККал-84, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
Итого за Завтрак2		ККал-84, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
<u>Обед</u>		
150	Суп картофельный вегетарианский	ККал-59, Белки-2, Жиры-4, У/в-6
65	Котлеты из птицы припущенные	ККал-172, Белки-9, Жиры-8, У/в-17
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	Кисель из сухофруктов	ККал-38, Белки-1, У/в-8
Итого за Обед		ККал-495, Белки-17, Жиры-16, У/в-80
<u>Полдник</u>		
30	Пряник	ККал-98, Белки-1, Жиры-2, У/в-19
175	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-93, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-191, Белки-6, Жиры-6, У/в-26
<u>Ужин</u>		
128	Вареники ленивые с соусом сметанным	ККал-214, Белки-7, Жиры-10, У/в-24
25	Хлеб пшеничный	ККал-61, Белки-2, Жиры-1, У/в-11
96	Яблоки	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
179	Какао с молоком	ККал-75, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
Итого за Ужин		ККал-436, Белки-15, Жиры-16, У/в-60
Итого за день		ККал-1 517, Белки-49, Жиры-56, У/в-217



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
199	<i>Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая</i>	ККал-207, Белки-5, Жиры-9, У/в-28
35	<i>Хлеб пшеничный</i>	ККал-85, Белки-3, Жиры-1, У/в-15
5	<i>Масло сливочное(порциями)</i>	ККал-37, Жиры-4
13	<i>Сыр полутвердый(порциями)</i>	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
201	<i>Чай с сахаром</i>	ККал-28, У/в-8
Итого за Завтрак		ККал-404, Белки-11, Жиры-18, У/в-51
<u>Завтрак2</u>		
159	<i>Сок</i>	ККал-89, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
Итого за Завтрак2		ККал-89, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
<u>Обед</u>		
200	<i>Суп картофельный вегетарианский</i>	ККал-79, Белки-3, Жиры-6, У/в-8
77	<i>Котлеты из птицы припущенные</i>	ККал-203, Белки-10, Жиры-9, У/в-21
150	<i>Картофель отварной с маслом</i>	ККал-159, Белки-3, Жиры-5, У/в-36
60	<i>Овощи свежие (огурец)</i>	ККал-7, У/в-1
48	<i>Хлеб ржаной</i>	ККал-116, Белки-4, У/в-23
180	<i>Кисель из сухофруктов</i>	ККал-46, Белки-2, У/в-10
Итого за Обед		ККал-610, Белки-22, Жиры-20, У/в-99
<u>Полдник</u>		
50	<i>Пряник</i>	ККал-164, Белки-2, Жиры-4, У/в-31
194	<i>Кисломолочный напиток (кефир)</i>	ККал-103, Белки-5, Жиры-5, У/в-8
Итого за Полдник		ККал-267, Белки-7, Жиры-9, У/в-39
<u>Ужин</u>		
148	<i>Вареники ленивые с соусом сметанным</i>	ККал-247, Белки-8, Жиры-11, У/в-28
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
100	<i>Яблоки</i>	ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
199	<i>Какао с молоком</i>	ККал-83, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-493, Белки-17, Жиры-18, У/в-68
Итого за день		ККал-1 863, Белки-60, Жиры-68, У/в-270

