

Меню ДОУ (Ясли зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
144	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	ККал-149, Белки-3, Жиры-6, У/в-20
34	Хлеб пшеничный	ККал-82, Белки-3, Жиры-1, У/в-14
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
178	Какао с молоком	ККал-74, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
Итого за Завтрак		ККал-342, Белки-9, Жиры-13, У/в-46
<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>		
180	Суп картофельный с фрикадельками	ККал-137, Белки-5, Жиры-6, У/в-6
59	Суфле из печени	ККал-98, Белки-4, Жиры-6, У/в-6
109	Каша рассыпчатая с овощами (пшеничная)	ККал-96, Белки-2, Жиры-2, У/в-26
40	Капуста тушеная	ККал-46, Белки-1, Жиры-1, У/в-4
38	Хлеб ржаной	ККал-92, Белки-3, У/в-19
150	Компот из смеси сухофруктов	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-517, Белки-15, Жиры-15, У/в-73
<u>Полдник</u>		
20	Печенье	ККал-66, Белки-1, Жиры-2, У/в-12
177	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-94, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-160, Белки-6, Жиры-6, У/в-19
<u>Ужин</u>		
118	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	ККал-137, Белки-5, Жиры-5, У/в-19
25	Хлеб пшеничный	ККал-61, Белки-2, Жиры-1, У/в-11
96	Яблоки	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
182	Чай с сахаром	ККал-26, У/в-7
Итого за Ужин		ККал-310, Белки-10, Жиры-9, У/в-50
Итого за день		ККал-1 413, Белки-43, Жиры-46, У/в-200

