

Меню ДОУ (Ясли зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. пен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
100	Омлет натуральный	ККал-76, Белки-3, Жиры-1, У/в-11
40	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-65, Белки-1, Жиры-1, У/в-10
30	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
9	Сыр полутвердый (порциями)	ККал-33, Белки-2, Жиры-3
180	Чай с сахаром	ККал-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-309, Белки-9, Жиры-10, У/в-41
<u>Завтрак 2</u>		
143	Сок	ККал-80, Белки-2, Жиры-3, У/в-12
Итого за Завтрак 2		ККал-80, Белки-2, Жиры-3, У/в-12
<u>Обед</u>		
150	Суп картофельный с бобовыми	ККал-98, Белки-4, Жиры-3, У/в-14
64	Птица тушеная	ККал-68, Белки-2, Жиры-8, У/в-1
90	Макаронные изделия отварные	ККал-135, Белки-4, Жиры-3, У/в-19
40	Овощи отварные (морковь)	ККал-27, Белки-1, Жиры-1, У/в-3
39	Хлеб ржаной	ККал-94, Белки-3, У/в-19
150	Компот из смеси сухофруктов	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-470, Белки-14, Жиры-15, У/в-68
<u>Полдник</u>		
60	Сдоба обыкновенная	ККал-152, Белки-3, Жиры-4, У/в-28
148	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-78, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-230, Белки-7, Жиры-8, У/в-34
<u>Ужин</u>		
150	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	ККал-156, Белки-4, Жиры-7, У/в-21
30	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
96	Яблоки	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
150	Молоко кипяченое	ККал-78, Белки-4, Жиры-4, У/в-7
Итого за Ужин		ККал-393, Белки-14, Жиры-15, У/в-54
Итого за день		ККал-1 482, Белки-46, Жиры-51, У/в-209



Меню ДОУ (Детсад зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
105	Омлет натуральный	ККал-80, Белки-3, Жиры-1, У/в-11
60	Икра кабачковая(промышленного производства)	ККал-97, Белки-1, Жиры-2, У/в-14
40	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
13	Сыр полутвердый(порциями)	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
200	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
Итого за Завтрак		ККал-386, Белки-10, Жиры-12, У/в-50
<u>Завтрак2</u>		
143	Сок	ККал-80, Белки-2, Жиры-3, У/в-12
Итого за Завтрак2		ККал-80, Белки-2, Жиры-3, У/в-12
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с бобовыми	ККал-131, Белки-5, Жиры-4, У/в-19
78	Птица тушеная	ККал-83, Белки-3, Жиры-10, У/в-1
120	Макаронные изделия отварные	ККал-180, Белки-5, Жиры-4, У/в-26
60	Овощи отварные(морковь)	ККал-40, Белки-1, Жиры-2, У/в-4
49	Хлеб ржаной	ККал-119, Белки-4, У/в-24
180	Компот из смеси сухофруктов	ККал-58, У/в-14
Итого за Обед		ККал-611, Белки-18, Жиры-20, У/в-88
<u>Полдник</u>		
70	Сдоба обыкновенная	ККал-177, Белки-3, Жиры-5, У/в-32
177	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-94, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-271, Белки-8, Жиры-9, У/в-39
<u>Ужин</u>		
200	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	ККал-208, Белки-5, Жиры-9, У/в-28
40	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
100	Яблоки	ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
180	Молоко кипяченое	ККал-94, Белки-5, Жиры-5, У/в-8
Итого за Ужин		ККал-489, Белки-16, Жиры-18, У/в-66
Итого за день		ККал-1-837, Белки-54, Жиры-62, У/в-255

