

# Меню ДОУ (Ясли зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	Суп молочный с крупой пшениной	ККал-148, Белки-5, Жиры-5, У/в-20
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
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-283, Белки-8, Жиры-10, У/в-40
<b><u>Завтрак2</u></b>		
151	Сок	ККал-85, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-85, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
<b><u>Обед</u></b>		
150	Щи из свежей капусты с картофелем	ККал-70, Белки-1, Жиры-4, У/в-9
68	Биточки из птицы припущенные	ККал-179, Белки-9, Жиры-8, У/в-18
110	Пюре картофельное	ККал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
40	Овощи отварные (свекла)	ККал-30, 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
<b>Итого за Обед</b>		ККал-530, Белки-15, Жиры-17, У/в-76
<b><u>Полдник</u></b>		
19	Печенье	ККал-62, Белки-1, Жиры-2, У/в-12
178	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-94, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-156, Белки-6, Жиры-6, У/в-19
<b><u>Ужин</u></b>		
130	Вареники лепивые с соусом сметанным	ККал-217, Белки-7, Жиры-10, У/в-25
20	Хлеб пшеничный	ККал-48, Белки-2, Жиры-1, У/в-9
96	Яблоки	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
180	Кофейный напиток с молоком	ККал-78, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-429, Белки-15, Жиры-16, У/в-60
<b>Итого за день</b>		ККал-1 483, Белки-47, Жиры-52, У/в-207



# Меню ДОУ (Детсад зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
200	Суп молочный с крупой пшениной	ККал-198, Белки-7, Жиры-7, У/в-27
40	Хлеб пшеничный	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
199	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-360, Белки-10, Жиры-12, У/в-52
<b>Завтрак2</b>		
151	Сок	ККал-85, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-85, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
<b>Обед</b>		
200	Щи из свежей капусты с картофелем	ККал-93, Белки-2, Жиры-5, У/в-12
70	Биточки из птицы припущенные	ККал-185, Белки-10, Жиры-8, У/в-19
130	Пюре картофельное	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
60	Овощи отварные (свекла)	ККал-45, Белки-1, Жиры-2, У/в-4
48	Хлеб ржаной	ККал-116, Белки-4, У/в-23
180	Компот из смеси сухофруктов	ККал-58, У/в-14
<b>Итого за Обед</b>		ККал-626, Белки-20, Жиры-20, У/в-90
<b>Полдник</b>		
48	Печенье	ККал-157, Белки-2, Жиры-4, У/в-30
197	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-104, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-261, Белки-8, Жиры-9, У/в-38
<b>Ужин</b>		
150	Вареники ленивые с соусом сметанным	ККал-250, Белки-8, Жиры-11, У/в-29
25	Хлеб пшеничный	ККал-61, Белки-2, Жиры-1, У/в-11
100	Яблоки	ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
200	Кофейный напиток с молоком	ККал-87, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-488, Белки-16, Жиры-18, У/в-67
<b>Итого за день</b>		ККал-1 820, Белки-57, Жиры-62, У/в-259



Заведующий Подумсева  
Александрова