

Меню ДОУ (Детсад зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша "Дружба"	ККал-91, Белки-1, Жиры-2, У/в-21
39	Хлеб пшеничный	ККал-94, 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	Кофейный напиток с молоком	ККал-87, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
Итого за Завтрак		ККал-356, Белки-10, Жиры-14, У/в-52
<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 с макаронными изделиями и картофелем	ККал-102, Белки-2, Жиры-3, У/в-15
85	Котлеты из говядины	ККал-157, Белки-6, Жиры-10, У/в-14
130	Каша гречневая вязкая	ККал-148, Белки-6, Жиры-5, У/в-20
60	Икра свекольная	ККал-53, Белки-1, Жиры-3, У/в-5
48	Хлеб ржаной	ККал-116, Белки-4, У/в-23
180	Компот из смеси сухофруктов	ККал-58, У/в-14
Итого за Обед		ККал-634, Белки-19, Жиры-21, У/в-91
<u>Полдник</u>		
70	Булочка дорожная	ККал-175, Белки-3, Жиры-5, У/в-32
177	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-94, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-269, Белки-8, Жиры-9, У/в-39
<u>Ужин</u>		
80	Рыба, запеченная в сметанном соусе	ККал-184, Белки-8, Жиры-8, У/в-11
130	Картофель отварной с маслом	ККал-138, Белки-3, Жиры-4, У/в-31
60	Овощи отварные(морковь)	ККал-40, Белки-1, Жиры-2, У/в-4
25	Хлеб пшеничный	ККал-61, Белки-2, Жиры-1, У/в-11
200	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
Итого за Ужин		ККал-451, Белки-14, Жиры-15, У/в-65
Итого за день		ККал-1 800, Белки-54, Жиры-62, У/в-260



Меню ДОУ (Ясли зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	<i>Каша "Дружба"</i>	ККал-76, Белки-1, Жиры-1, У/в-17
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
5	<i>Масло сливочное(порциями)</i>	ККал-37, Жиры-4
9	<i>Сыр полутвердый(порциями)</i>	ККал-33, Белки-2, Жиры-3
180	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	ККал-78, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
Итого за Завтрак		ККал-297, Белки-9, Жиры-11, У/в-43
<u>Завтрак2</u>		
100	<i>Яблоки</i>	ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
Итого за Завтрак2		ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
<u>Обед</u>		
150	<i>Суп с макаронными изделиями и картофелем</i>	ККал-76, Белки-2, Жиры-3, У/в-11
70	<i>Котлеты из говядины</i>	ККал-129, Белки-5, Жиры-8, У/в-11
110	<i>Каша гречневая вязкая</i>	ККал-125, Белки-5, Жиры-4, У/в-17
40	<i>Икра свекольная</i>	ККал-35, Жиры-2, У/в-3
38	<i>Хлеб ржаной</i>	ККал-92, Белки-3, У/в-19
150	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-505, Белки-15, Жиры-17, У/в-73
<u>Полдник</u>		
60	<i>Булочка дорожная</i>	ККал-150, Белки-3, Жиры-4, У/в-27
147	<i>Кисломолочный напиток (кефир)</i>	ККал-78, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-228, Белки-7, Жиры-8, У/в-33
<u>Ужин</u>		
70	<i>Рыба, запеченная в сметанном соусе</i>	ККал-161, Белки-7, Жиры-7, У/в-10
110	<i>Картофель отварной с маслом</i>	ККал-116, Белки-2, Жиры-4, У/в-26
40	<i>Овощи отварные(морковь)</i>	ККал-27, Белки-1, Жиры-1, У/в-3
20	<i>Хлеб пшеничный</i>	ККал-48, Белки-2, Жиры-1, У/в-9
180	<i>Чай с сахаром</i>	ККал-25, У/в-7
Итого за Ужин		ККал-377, Белки-12, Жиры-13, У/в-55
Итого за день		ККал-1 497, Белки-46, Жиры-52, У/в-217

Заведующая Т.А. Погорелова