

Меню ДОУ (Ясли зима-весна 2025)

| Выход (г) | Наименование блюда | Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------|-------------------------------------|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 149 | Суп молочный с крупой пшениной | ККал-147, Белки-5, Жиры-5, У/в-20 |
| 29 | Хлеб пшеничный | ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12 |
| 5 | Масло сливочное(порциями) | ККал-37, Жиры-4 |
| 179 | Чай с сахаром | ККал-25, У/в-7 |
| Итого за Завтрак | | ККал-279, Белки-7, Жиры-10, У/в-39 |
| <u>Завтрак2</u> | | |
| 146 | Сок | ККал-82, Белки-2, Жиры-3, У/в-12 |
| Итого за Завтрак2 | | ККал-82, Белки-2, Жиры-3, У/в-12 |
| <u>Обед</u> | | |
| 151 | Щи из свежей капусты с картофелем | ККал-70, Белки-1, Жиры-4, У/в-9 |
| 60 | Биточки из птицы припущенные | ККал-158, Белки-8, Жиры-7, У/в-16 |
| 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 |
| Итого за Обед | | ККал-509, Белки-14, Жиры-16, У/в-74 |
| <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> | | |
| 129 | Вареники ленивые с соусом сметанным | ККал-215, 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 |
| 178 | Кофейный напиток с молоком | ККал-78, Белки-3, Жиры-2, У/в-13 |
| Итого за Ужин | | ККал-427, Белки-15, Жиры-16, У/в-60 |
| Итого за день | | ККал-1 457, Белки-44, Жиры-51, У/в-204 |

Заведующий

Подумсва

Галина

Алексеевна

Меню ДОУ (Детсад зима-весна 2025)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------|-------------------------------------|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 198 | Суп молочный с крупой пшениной | ККал-196, Белки-7, Жиры-7, У/в-27 |
| 39 | Хлеб пшеничный | ККал-94, Белки-3, Жиры-1, У/в-17 |
| 5 | Масло сливочное(порциями) | ККал-37, Жиры-4 |
| 199 | Чай с сахаром | ККал-28, У/в-8 |
| Итого за Завтрак | | ККал-355, Белки-10, Жиры-12, У/в-52 |
| <u>Завтрак2</u> | | |
| 146 | Сок | ККал-82, Белки-2, Жиры-3, У/в-12 |
| Итого за Завтрак2 | | ККал-82, Белки-2, Жиры-3, У/в-12 |
| <u>Обед</u> | | |
| 199 | Щи из свежей капусты с картофелем | ККал-92, Белки-2, Жиры-5, У/в-12 |
| 62 | Биточки из птицы припущенные | ККал-164, Белки-8, Жиры-8, У/в-17 |
| 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 |
| Итого за Обед | | ККал-604, Белки-18, Жиры-20, У/в-88 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 50 | Печенье | ККал-164, Белки-2, Жиры-4, У/в-31 |
| 197 | Кисломолочный напиток (кефир) | ККал-104, Белки-6, Жиры-5, У/в-8 |
| Итого за Полдник | | ККал-268, Белки-8, Жиры-9, У/в-39 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 149 | Вареники ленивые с соусом сметанным | ККал-249, Белки-8, Жиры-11, У/в-28 |
| 25 | Хлеб пшеничный | ККал-61, Белки-2, Жиры-1, У/в-11 |
| 100 | Яблоки | ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13 |
| 198 | Кофейный напиток с молоком | ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-14 |
| Итого за Ужин | | ККал-486, Белки-16, Жиры-18, У/в-66 |
| Итого за день | | ККал-1 795, Белки-54, Жиры-62, У/в-257 |

