

Меню ДОУ (Детсад зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
197	Суп молочный с крупой манной	ККал-117, Белки-2, Жиры-3, У/в-25
29	Хлеб пшеничный	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
13	Сыр полутвердый(порциями)	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
197	Какао с молоком	ККал-82, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
Итого за Завтрак		ККал-353, Белки-10, Жиры-15, У/в-51
<u>Завтрак2</u>		
142	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 крупой (пшено)	ККал-129, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
79	Кнели говяжьих с рисом	ККал-222, Белки-10, Жиры-11, У/в-24
130	Капуста тушеная	ККал-151, Белки-3, Жиры-5, У/в-13
47	Хлеб ржаной	ККал-114, Белки-4, У/в-23
180	Компот из смеси сухофруктов	ККал-58, У/в-14
Итого за Обед		ККал-674, Белки-19, Жиры-20, У/в-89
<u>Полдник</u>		
120	Яблоки	ККал-108, Белки-3, Жиры-4, У/в-16
29	Хлеб пшеничный	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
180	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-95, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-273, Белки-10, Жиры-10, У/в-35
<u>Ужин</u>		
80	Рыба отварная	ККал-125, Белки-8, Жиры-3, У/в-11
127	Картофель, запеченный в сметанном соусе	ККал-193, Белки-3, Жиры-7, У/в-32
60	Икра морковная	ККал-50, Белки-1, Жиры-3, У/в-5
19	Хлеб пшеничный	ККал-46, Белки-2, Жиры-1, У/в-8
201	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
Итого за Ужин		ККал-442, Белки-14, Жиры-14, У/в-64
Итого за день		ККал-1 822, Белки-55, Жиры-62, У/в-251

Заведующий

Подумесва
Галина
Алексеевна

Меню ДОУ (Ясли зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

148	Суп молочный с крупой манной	ККал-88, Белки-1, Жиры-2, У/в-19
19	Хлеб пшеничный	ККал-46, Белки-2, Жиры-1, У/в-8
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
9	Сыр полутвердый(порциями)	ККал-33, Белки-2, Жиры-3
177	Какао с молоком	ККал-74, Белки-3, Жиры-2, У/в-12

Итого за Завтрак ККал-278, Белки-8, Жиры-12, У/в-39

Завтрак2

142	Сок	ККал-80, Белки-2, Жиры-3, У/в-12
-----	-----	----------------------------------

Итого за Завтрак2 ККал-80, Белки-2, Жиры-3, У/в-12

Обед

152	Суп картофельный с крупой (пшено)	ККал-98, Белки-2, Жиры-3, У/в-11
65	Кнели говяжьи с рисом	ККал-183, Белки-8, Жиры-9, У/в-20
110	Капуста тушеная	ККал-128, Белки-2, Жиры-4, У/в-11
37	Хлеб ржаной	ККал-90, Белки-3, У/в-18
150	Компот из смеси сухофруктов	ККал-48, У/в-12

Итого за Обед ККал-547, Белки-15, Жиры-16, У/в-72

Полдник

95	Яблоки	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-12
19	Хлеб пшеничный	ККал-46, Белки-2, Жиры-1, У/в-8
150	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-79, Белки-4, Жиры-4, У/в-6

Итого за Полдник ККал-211, Белки-9, Жиры-8, У/в-26

Ужин

70	Рыба отварная	ККал-110, Белки-7, Жиры-3, У/в-9
107	Картофель, запеченный в сметанном соусе	ККал-163, Белки-3, Жиры-6, У/в-27
40	Икра морковная	ККал-34, Жиры-2, У/в-3
19	Хлеб пшеничный	ККал-46, Белки-2, Жиры-1, У/в-8
181	Чай с сахаром	ККал-25, У/в-7

Итого за Ужин ККал-378, Белки-12, Жиры-12, У/в-54

Итого за день ККал-1 494, Белки-46, Жиры-51, У/в-203

Заведующий

Полумесва
Галина
Алексеевна

