

Меню ДОУ (Детсад зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
153	Запеканка рисовая с творогом, со сметаной	ККал-195, 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
201	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
Итого за Завтрак		ККал-354, Белки-10, Жиры-12, У/в-52
<u>Завтрак2</u>		
85	Яблоки	ККал-77, Белки-2, Жиры-3, У/в-11
Итого за Завтрак2		ККал-77, Белки-2, Жиры-3, У/в-11
<u>Обед</u>		
197	Борщ с капустой и картофелем	ККал-101, Белки-2, Жиры-5, У/в-11
70	Шницели из птицы припущенные	ККал-185, Белки-8, Жиры-8, У/в-23
124	Пюре картофельное	ККал-123, Белки-3, Жиры-4, У/в-17
60	Икра морковная	ККал-50, Белки-1, Жиры-3, У/в-5
49	Хлеб ржаной	ККал-119, Белки-4, У/в-24
180	Компот из смеси сухофруктов	ККал-58, У/в-14
Итого за Обед		ККал-636, Белки-18, Жиры-20, У/в-94
<u>Полдник</u>		
70	Булочка российская	ККал-175, Белки-3, Жиры-5, У/в-32
176	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-93, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-268, Белки-8, Жиры-9, У/в-39
<u>Ужин</u>		
198	Суп молочный с макаронными изделиями	ККал-281, Белки-2, Жиры-6, У/в-40
25	Хлеб пшеничный	ККал-61, Белки-2, Жиры-1, У/в-11
49	Яйцо вареное	ККал-22, Белки-6, Жиры-6
198	Какао с молоком	ККал-83, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-447, Белки-13, Жиры-16, У/в-65
Итого за день		ККал-1 782, Белки-51, Жиры-60, У/в-261

Заведующий
Подумсева
Галина
Александровна



