

Меню ДОУ (Детсад зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
179	Каша пшеничная молочная жидкая	ККал-240, Белки-8, Жиры-5, У/в-19
40	Хлеб пшеничный	ККал-97, 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
199	Кофейный напиток с молоком	ККал-87, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
Итого за Завтрак		ККал-508, Белки-17, Жиры-17, У/в-50
<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
100	Котлеты из говядины	ККал-185, Белки-7, Жиры-11, У/в-16
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
49	Хлеб ржаной	ККал-119, Белки-4, У/в-24
180	Компот из смеси сухофруктов	ККал-58, У/в-14
Итого за Обед		ККал-665, Белки-20, Жиры-22, У/в-94
<u>Полдник</u>		
70	Булочка дорожная	ККал-175, Белки-3, Жиры-5, У/в-32
178	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>		
82	Рыба, запеченная в сметанном соусе	ККал-189, 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
198	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
Итого за Ужин		ККал-456, Белки-14, Жиры-15, У/в-65
Итого за день		ККал-1 988, Белки-62, Жиры-66, У/в-261



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	Каша пшениная молочная жидкая	ККал-200, Белки-7, Жиры-4, У/в-16
30	Хлеб пшеничный	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
9	Сыр полутвердый(порциями)	ККал-33, Белки-2, Жиры-3
179	Кофейный напиток с молоком	ККал-78, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
Итого за Завтрак		ККал-421, Белки-15, Жиры-14, У/в-42
<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>		
150	Суп с макаронными изделиями и картофелем	ККал-76, Белки-2, Жиры-3, У/в-11
85	Котлеты из говядины	ККал-157, Белки-6, Жиры-10, У/в-14
110	Каша гречневая вязкая	ККал-125, Белки-5, Жиры-4, У/в-17
40	Икра свекольная	ККал-35, Жиры-2, У/в-3
40	Хлеб ржаной	ККал-97, Белки-3, У/в-20
150	Компот из смеси сухофруктов	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-538, Белки-16, Жиры-19, У/в-77
<u>Полдник</u>		
60	Булочка дорожная	ККал-150, Белки-3, Жиры-4, У/в-27
148	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-78, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-228, Белки-7, Жиры-8, У/в-33
<u>Ужин</u>		
72	Рыба, запеченная в сметанном соусе	ККал-166, Белки-7, Жиры-7, У/в-10
110	Картофель отварной с маслом	ККал-116, Белки-2, Жиры-4, У/в-26
40	Овощи отварные(морковь)	ККал-27, Белки-1, Жиры-1, У/в-3
20	Хлеб пшеничный	ККал-48, Белки-2, Жиры-1, У/в-9
		ККал-25, У/в-7