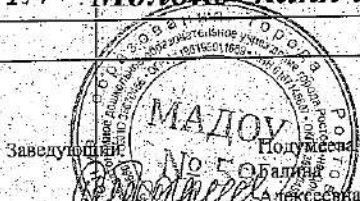


Меню ДОУ (Детсад зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
120	Омлет натуральный	ККал-92, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
60	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-97, Белки-1, Жиры-2, У/в-14
38	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-92, Белки-3, Жиры-1, У/в-16
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
13	Сыр полутвердый (порциями)	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
200	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
Итого за Завтрак		ККал-393, Белки-10, Жиры-12, У/в-51
<u>Завтрак 2</u>		
146	Сок	ККал-82, Белки-2, Жиры-3, У/в-12
Итого за Завтрак 2		ККал-82, Белки-2, Жиры-3, У/в-12
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с бобовыми	ККал-131, Белки-5, Жиры-4, У/в-19
71	Птица тушеная	ККал-76, Белки-2, Жиры-9, У/в-1
130	Макаронные изделия отварные	ККал-195, Белки-6, Жиры-5, У/в-28
60	Овощи отварные (морковь)	ККал-40, Белки-1, Жиры-2, У/в-4
48	Хлеб ржаной	ККал-116, Белки-4, У/в-23
179	Компот из смеси сухофруктов	ККал-57, У/в-14
Итого за Обед		ККал-615, Белки-18, Жиры-20, У/в-89
<u>Полдник</u>		
70	Сдоба обыкновенная	ККал-177, Белки-3, Жиры-5, У/в-32
180	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-95, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-272, Белки-8, Жиры-10, У/в-39
<u>Ужин</u>		
200	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	ККал-208, Белки-5, Жиры-9, У/в-28
38	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-92, Белки-3, Жиры-1, У/в-16
100	Яблоки	ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
177	Молоко кипяченое	ККал-92, Белки-5, Жиры-4, У/в-8
Итого за Ужин		ККал-482, Белки-16, Жиры-17, У/в-65
Итого за день		ККал-1 844, Белки-54, Жиры-62, У/в-256



Меню ДОУ (Ясли зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
100	Омлет натуральный	ККал-76, Белки-3, Жиры-1, У/в-11
40	Икра кабачковая(промышленного производства)	ККал-65, Белки-1, Жиры-1, У/в-10
28	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-68, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
9	Сыр полутвердый(порциями)	ККал-33, Белки-2, Жиры-3
180	Чай с сахаром	ККал-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-304, Белки-8, Жиры-10, У/в-40
<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>		
150	Суп картофельный с бобовыми	ККал-98, Белки-4, Жиры-3, У/в-14
59	Птица тушеная	ККал-63, Белки-2, Жиры-8, У/в-1
80	Макаронные изделия отварные	ККал-120, Белки-4, Жиры-3, У/в-17
40	Овощи отварные(морковь)	ККал-27, Белки-1, Жиры-1, У/в-3
38	Хлеб ржаной	ККал-92, Белки-3, У/в-19
149	Компот из смеси сухофруктов	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-448, Белки-14, Жиры-15, У/в-66
<u>Полдник</u>		
60	Сдоба обыкновенная	ККал-152, Белки-3, Жиры-4, У/в-28
150	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-79, Белки-4, Жиры-4, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-231, Белки-7, Жиры-8, У/в-34
<u>Ужин</u>		
150	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	ККал-156, Белки-4, Жиры-7, У/в-21
29	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12