

Меню ДОУ (Детсад зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
70	Рыба, тушеная в томате с овощами	ККал-60, Белки-4, Жиры-2, У/в-3
120	Каша пшеничная рассыпчатая	ККал-163, Белки-6, Жиры-7, У/в-33
60	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-97, Белки-1, Жиры-2, У/в-14
39	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-94, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
200	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
Итого за Завтрак		ККал-479, Белки-14, Жиры-16, У/в-75
Завтрак2		
100	Яблоки	ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
Итого за Завтрак2		ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
Обед		
200	Суп крестьянский с крупой	ККал-100, Белки-2, Жиры-6, У/в-10
69	Гуляш из отварного мяса (говядина)	ККал-139, Белки-8, Жиры-7, У/в-6
130	Картофель отварной с маслом	ККал-138, Белки-3, Жиры-4, У/в-31
60	Икра свекольная	ККал-53, Белки-1, Жиры-3, У/в-5
47	Хлеб ржаной	ККал-114, Белки-4, У/в-23
180	Компот из смеси сухофруктов	ККал-58, У/в-14
Итого за Обед		ККал-602, Белки-18, Жиры-20, У/в-89
Полдник		
50	Пряник	ККал-164, Белки-2, Жиры-4, У/в-31
200	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-106, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
Итого за Полдник		ККал-270, Белки-8, Жиры-9, У/в-39
Ужин		
198	Каша рисовая молочная жидкая	ККал-212, Белки-5, Жиры-6, У/в-32
39	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-94, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
49	Яйцо вареное	ККал-22, Белки-6, Жиры-6
197	Кофейный напиток с молоком	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
Итого за Ужин		ККал-414, Белки-17, Жиры-16, У/в-63
Итого за день		ККал-1 855, Белки-60, Жиры-64, У/в-279



Меню ДОУ (Ясли зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
60	Рыба, тушеная в томате с овощами	ККал-51, Белки-4, Жиры-2, У/в-2
100	Каша пшеничная рассыпчатая	ККал-136, Белки-5, Жиры-6, У/в-27
40	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-65, Белки-1, Жиры-1, У/в-10
29	Хлеб пшеничный йодированный	ККал-70, Белки-2, Жиры-1, У/в-12
5	Масло сливочное (порциями)	ККал-37, Жиры-4
175	Чай с сахаром	ККал-25, У/в-7
Итого за Завтрак		ККал-384, Белки-12, Жиры-14, У/в-58
<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 крестьянский с крупой	ККал-75, Белки-2, Жиры-4, У/в-7
59	Гуляш из отварного мяса (говядина)	ККал-119, Белки-7, Жиры-6, У/в-5
110	Картофель отварной с маслом	ККал-116, Белки-2, Жиры-4, У/в-26
40	Икра свекольная	ККал-35, Жиры-2, У/в-3
37	Хлеб ржаной	ККал-90, Белки-3, У/в-18
150	Компот из смеси сухофруктов	ККал-48, У/в-12
Итого за Обед		ККал-483, Белки-14, Жиры-16, У/в-71
<u>Полдник</u>		
40	Пряник	ККал-131, Белки-2, Жиры-3, У/в-25
180	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-95, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-226, Белки-7, Жиры-8, У/в-32
<u>Ужин</u>		
148	Каша рисовая молочная	ККал-159, Белки-4, Жиры-5, У/в-24

