

# Меню МДОУ (Детсад зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
196	Суп молочный с крупой пшениной	ККал-194, Белки-7, Жиры-7, У/в-27
40	Хлеб пшеничный	ККал-97, Белки-3, Жиры-1, У/в-17
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
199	Чай с сахаром	ККал-28, У/в-8
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-356, Белки-10, Жиры-12, У/в-52
<u>Завтрак2</u>		
146	Сок	ККал-82, Белки-2, Жиры-3, У/в-12
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-82, Белки-2, Жиры-3, У/в-12
<u>Обед</u>		
200	Щи из свежей капусты с картофелем	ККал-93, Белки-2, Жиры-5, У/в-12
65	Биточки из птицы припущенные	ККал-172, Белки-9, Жиры-8, У/в-17
130	Пюре картофельное	ККал-129, Белки-3, Жиры-5, У/в-18
60	Овощи отварные (свекла)	ККал-45, Белки-1, Жиры-2, У/в-4
49	Хлеб ржаной	ККал-119, Белки-4, У/в-24
180	Компот из смеси сухофруктов	ККал-58, У/в-14
<b>Итого за Обед</b>		ККал-616, Белки-19, Жиры-20, У/в-89
<u>Полдник</u>		
50	Печенье	ККал-164, Белки-2, Жиры-4, У/в-31
195	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-103, Белки-5, Жиры-5, У/в-8
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-267, Белки-7, Жиры-9, У/в-39
<u>Ужин</u>		
150	Вареники ленивые с соусом сметанным	ККал-250, Белки-8, Жиры-11, У/в-29
25	Хлеб пшеничный	ККал-61, Белки-2, Жиры-1, У/в-11
100	Яблоки	ККал-90, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
196	Кофейный напиток с молоком	ККал-85, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-486, Белки-16, Жиры-18, У/в-67
<b>Итого за день</b>		ККал-1 807, Белки-54, Жиры-62, У/в-259

Заведующий

Подумсева

Галина

Алексеевна



# Меню ДОУ (Ясли зима-весна 2025)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
147	Суп молочный с крупой пшениной	ККал-145, Белки-5, Жиры-5, У/в-20
30	Хлеб пшеничный	ККал-73, Белки-3, Жиры-1, У/в-13
5	Масло сливочное(порциями)	ККал-37, Жиры-4
179	Чай с сахаром	ККал-25, У/в-7
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-280, Белки-8, Жиры-10, У/в-40
<u>Завтрак2</u>		
146	Сок	ККал-82, Белки-2, Жиры-3, У/в-12
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-82, Белки-2, Жиры-3, У/в-12
<u>Обед</u>		
150	Щи из свежей капусты с картофелем	ККал-70, Белки-1, Жиры-4, У/в-9
60	Биточки из птицы припущенные	ККал-158, Белки-8, Жиры-7, У/в-16
110	Пюре картофельное	ККал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
40	Овощи отварные (свекла)	ККал-30, Жиры-1, У/в-3
39	Хлеб ржаной	ККал-94, Белки-3, У/в-19
150	Компот из смеси сухофруктов	ККал-48, У/в-12
<b>Итого за Обед</b>		ККал-509, Белки-14, Жиры-16, У/в-74
<u>Полдник</u>		
20	Печенье	ККал-66, Белки-1, Жиры-2, У/в-12
176	Кисломолочный напиток (кефир)	ККал-93, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-159, Белки-6, Жиры-6, У/в-19
<u>Ужин</u>		
130	Вареники ленивые с соусом сметанным	ККал-217, Белки-7, Жиры-10, У/в-25
20	Хлеб пшеничный	ККал-48, Белки-2, Жиры-1, У/в-9
96	Яблоки	ККал-86, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
176	Кофейный напиток с молоком	ККал-77, Белки-3, Жиры-2, У/в-13
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-428, Белки-15, Жиры-16, У/в-60
<b>Итого за день</b>		ККал-1 458, Белки-45, Жиры-51, У/в-205

Заведующий Подумсева  
Галина  
Алексеевна