



Меню ДОУ (ясли) 21.02.2025г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

Завтрак 1

150	Каша манная молочная(ясли) <i>Крупа манная, Масло сливочное, Сахар (песок), Молоко</i>	ККал-207, Белки-5, Жиры-6, У/в-33
30/6	Бутерброд с маслом(ясли). <i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный</i>	ККал-133, Белки-3, Жиры-4, У/в-21
180	Чай с сахаром(ясли) <i>Чай черный байховый, Сахар (песок)</i>	ККал-27, У/в-7

Итого за Завтрак 1 ККал-367, Белки-8, Жиры-10, У/в-61

Завтрак 2

150	Сок фруктовый (ясли)	ККал-96, У/в-24
-----	-----------------------------	-----------------

Итого за Завтрак 2 ККал-96, У/в-24

Обед 3

50	Салат из свежей моркови(ясли) <i>Морковь, Масло подсолнечное</i>	ККал-22, Жиры-1, У/в-3
180	Суп картофельный с клецками на к/б со сметаной (ясли) <i>Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Куры, Мука пшеничная, Яйцо, Сметана</i>	ККал-189, Белки-7, Жиры-8, У/в-21

200 **Ленивые голубцы с курицей (ясли)** ККал-260, Белки-12, Жиры-17, У/в-14

Куры, Капуста белокочанная, Крупа рисовая, Томат-паста, Масло сливочное, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное

180 **Компот из сухофруктов(ясли).** ККал-82, У/в-21

Сахар (песок), Сухофрукты

40 **Хлеб ржано-пшеничный(ясли)** ККал-72, Белки-3, У/в-14

Итого за Обед 3 ККал-625, Белки-23, Жиры-26, У/в-73

Полдник 4

180 **Кисель (ясли)** ККал-110, У/в-11

Концентрат киселя, Сахар (песок)

28 **Печенье (ясли)** ККал-150, Белки-7, Жиры-4, У/в-21

Итого за Полдник 4 ККал-260, Белки-7, Жиры-4, У/в-32

Ужин 5

50 **Салат "Свеколка"(ясли)** ККал-20, Белки-1, У/в-4

Свекла, Масло подсолнечное

130 **Пюре картофельное(ясли)** ККал-125, Белки-3, Жиры-5, У/в-17

Картофель, Масло сливочное, Молоко

180 **Чай с сахаром(ясли)** ККал-27, У/в-7

Чай черный байховый, Сахар (песок)

30 **Хлеб пшеничный (ясли)** ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15

Итого за Ужин 5 ККал-249, Белки-6, Жиры-6, У/в-43

Итого за ККал-1 597, Белки-44, Жиры-46, У/в-234



Меню ДОУ (сад) 21.02.2025г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

Завтрак 1

200 **Каша манная молочная (сад)** ККал-230, Белки-5, Жиры-7, У/в-37

Крупа манная, Масло сливочное, Сахар (песок), Молоко

40/6 **Бутерброд с маслом(сад).** ККал-173, Белки-4, Жиры-5, У/в-28

Масло сливочное, Хлеб пшеничный

200 **Чай с сахаром(сад)** ККал-30, У/в-8

Чай черный байховый, Сахар (песок)

Итого за Завтрак 1 ККал-433, Белки-10, Жиры-12, У/в-72

Завтрак 2

200 **Сок фруктовый (сад)** ККал-96, У/в-24

Итого за Завтрак 2 ККал-96, У/в-24

Обед 3

60 **Салат из свежей моркови(сад)** ККал-72, Белки-1, Жиры-5, У/в-6

Морковь, Масло подсолнечное

200 **Суп картофельный с клецками на к/б со сметаной (сад)** ККал-248, Белки-9, Жиры-10, У/в-29

Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль йодированная, Куры, Мука пшеничная, Яйцо, Сметана

230 **Голубцы ленивые с курицей (сад)** ККал-302, Белки-15, Жиры-17, У/в-21

Куры, Капуста белокочанная, Крупа рисовая, Томат-паста, Масло сливочное, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное

200 **Компот из сухофруктов(сад)** ККал-82, Белки-1, Жиры-1, У/в-21

Сахар (песок), Сухофрукты

50 **Хлеб ржано-пшеничный (сад)** ККал-91, Белки-3, Жиры-1, У/в-17

Итого за Обед 3 ККал-795, Белки-30, Жиры-34, У/в-94

Полдник 4

200 **Кисель (сад)** ККал-130, У/в-13

Концентрат киселя, Сахар (песок)

28 **Печенье (сад)** ККал-212, Белки-9, Жиры-5, У/в-30

Итого за Полдник 4 ККал-342, Белки-9, Жиры-5, У/в-43

Ужин 5

60 **Салат "Свеколка"(сад)** ККал-49, Белки-1, Жиры-2, У/в-7

Свекла, Масло подсолнечное

150 **Пюре картофельное(сад)** ККал-202, Белки-5, Жиры-5, У/в-32

Картофель, Масло сливочное, Молоко

200 **Чай с сахаром(сад)** ККал-30, У/в-8

Чай черный байховый, Сахар (песок)

40 **Хлеб пшеничный (сад)** ККал-105, Белки-3, Жиры-1, У/в-20

Итого за Ужин 5 ККал-387, Белки-9, Жиры-9, У/в-67

Итого за ККал-2 053, Белки-58, Жиры-60, У/в-300

