

14.05.2025

Меню ДОУ (ясли)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------|---|--|
| <u>Завтрак1</u> | | |
| 160 | <i>каша рисовая молочная жидкая</i> | ККал-141, Белки-4, Жиры-4, У/в-23 |
| 160 | <i>кофейный напиток</i> | ККал-64, Белки-2, У/в-15 |
| 30 | <i>хлеб пшеничный</i> | ККал-109, Белки-2, У/в-15 |
| 4 | <i>масло сливочное</i> | ККал-30, Жиры-3 |
| Итого за Завтрак1 | | ККал-344, Белки-8, Жиры-7, У/в-53 |
| <u>Завтрак2</u> | | |
| 100 | <i>сок</i> | ККал-13, Белки-1, У/в-2 |
| Итого за Завтрак2 | | ККал-13, Белки-1, У/в-2 |
| <u>Обед</u> | | |
| 150 | <i>суп картофельный с макаронными изделиями</i> | ККал-54, Белки-2, Жиры-3, У/в-6 |
| 200 | <i>капуста тушеная с мясом</i> | ККал-245, Белки-18, Жиры-14, У/в-12 |
| 150 | <i>компот из смеси сухофруктов</i> | ККал-84, У/в-21 |
| 40 | <i>хлеб ржаной</i> | ККал-104, Белки-3, Жиры-1, У/в-17 |
| Итого за Обед | | ККал-487, Белки-23, Жиры-18, У/в-56 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 180 | <i>кисломолочный напиток</i> | ККал-95, Белки-6, Жиры-4, У/в-8 |
| 30 | <i>батон нарезной</i> | ККал-79, Белки-2, Жиры-1, У/в-15 |
| 12 | <i>повидло</i> | ККал-29, У/в-7 |
| Итого за Полдник | | ККал-203, Белки-8, Жиры-5, У/в-30 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 120 | <i>картофельное пюре</i> | ККал-125, Белки-2, Жиры-5, У/в-19 |
| 60 | <i>котлеты рыбные</i> | ККал-108, Белки-8, Жиры-3, У/в-12 |
| 150 | <i>компот из свежих плодов</i> | ККал-41, У/в-10 |
| 30 | <i>хлеб пшеничный</i> | ККал-109, Белки-2, У/в-15 |
| Итого за Ужин | | ККал-383, Белки-12, Жиры-8, У/в-56 |
| Итого за | | ККал-1 430, Белки-52, Жиры-38, У/в-197 |