

16.05.2025

## Меню ДОУ (ясли)

| Выход<br>(г)             | Наименование блюда                                      | Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------|---|--|
| <b><u>Завтрак1</u></b>   |   |  |
| 150                      | <i>каша " дружба "</i>                                  | ККал-120, Белки-4, Жиры-4, У/в-19  |
| 150                      | <i>какао с молоком</i>                                  | ККал-89, Белки-2, У/в-19   |
| 30                       | <i>хлеб пшеничный</i>                                   | ККал-109, Белки-2, У/в-15  |
| 4                        | <i>масло сливочное</i>                                  | ККал-30, Жиры-3  |
| <b>Итого за Завтрак1</b> |   | ККал-348, Белки-8, Жиры-7, У/в-53  |
| <b><u>Завтрак2</u></b>   |   |  |
| 95                       | <i>фрукты свежие</i>                                    | ККал-38, У/в-8   |
| <b>Итого за Завтрак2</b> |   | ККал-38, У/в-8   |
| <b><u>Обед</u></b>       |   |  |
| 30                       | <i>огурец свежий</i>                                    | ККал-11, Белки-1, У/в-2  |
| 150                      | <i>суп картофельный с бобовыми</i>                      | ККал-93, Белки-4, Жиры-3, У/в-12   |
| 180                      | <i>картофельная запеканка с мясом</i>                   | ККал-353, Белки-19, Жиры-22, У/в-19  |
| 30                       | <i>соус томатный</i>                                    | ККал-20, Жиры-1, У/в-2   |
| 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  |
| <b>Итого за Обед</b>     |   | ККал-665, Белки-27, Жиры-27, У/в-73  |
| <b><u>Полдник</u></b>    |   |  |
| 150                      | <i>кисель из концентрата плодового<br/>или ягодного</i> | ККал-91, Белки-1, У/в-22   |
| 50                       | <i>булочка витая</i>                                    | ККал-144, Белки-2, Жиры-5, У/в-23  |
| <b>Итого за Полдник</b>  |   | ККал-235, Белки-3, Жиры-5, У/в-45  |
| <b><u>Ужин</u></b>       |   |  |
| 20                       | <i>яйцо вареное вкрутую</i>                             | ККал-31, Белки-3, Жиры-2   |
| 180                      | <i>суп молочный с макаронными<br/>изделиями</i>         | ККал-169, Белки-6, Жиры-8, У/в-19  |
| 30                       | <i>хлеб пшеничный</i>                                   | ККал-109, Белки-2, У/в-15  |
| 150                      | <i>чай с сахаром</i>                                    | ККал-31, У/в-8   |
| <b>Итого за Ужин</b>     |   | ККал-340, Белки-11, Жиры-10, У/в-42  |
| <b>Итого за</b>          |   | ККал-1 626, Белки-49, Жиры-49, У/в-221   |