

17.07.2025

Меню ДОУ (МБДОУ 29 Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
160	Суп молочный с крупой (Геркулес) Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Хлопья овсяные (Геркулес), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая	ККал-112, Белки-3, Жиры-4, У/в-12
25	Бутерброд с маслом Масло сливочное, Хлеб пшеничный формовой	ККал-86, Белки-1, Жиры-4, У/в-10
151	Чай с молоком Чай черный, Молоко пастеризованное, Сахар-песок	ККал-78, Белки-1, Жиры-1, У/в-12
10	Хлеб пшеничный ККал-24, Белки-2, У/в-10	
Итого за Завтрак ККал-300, Белки-7, Жиры-9, У/в-44		
Завтрак2		
100	Сок фруктовый ККал-56, Белки-1, У/в-13	
Итого за Завтрак2 ККал-56, Белки-1, У/в-13		
Обед		
40	Овощи натуральные (огурцы) ККал-6, У/в-1	
151	Щи из свежей капусты Картофель, Капуста, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Сметана, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая	ККал-45, Белки-1, Жиры-3, У/в-4
60	Суфле из отварной говядины Мясо говядины, Яйцо куриное, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Мука пшеничная	ККал-140, Белки-10, Жиры-8, У/в-1
110	Макаронные изделия отварные Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая	ККал-98, Белки-3, У/в-17
150	Компот из сухофруктов Сахар-песок, Сухофрукты	ККал-78, У/в-24
10	Хлеб пшеничный ККал-24, Белки-2, У/в-10	
30	Хлеб ржаной ККал-53, Белки-2, У/в-10	
Итого за Обед ККал-444, Белки-18, Жиры-11, У/в-67		
Полдник		
90	Ленивые вареники с маслом Творог, Мука пшеничная, Сахар-песок, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая, Масло сливочное	ККал-176, Белки-8, Жиры-7, У/в-13
20	Суп молочный (сладкий) Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Сахар-песок	ККал-17, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
180	Кефир/Ряженка ККал-90, Белки-5, Жиры-5, У/в-7	
Итого за Полдник ККал-283, Белки-14, Жиры-13, У/в-22		
Итого за ККал-1 083, Белки-40, Жиры-33, У/в-146		

Заведующий
ДОУЗаведующий
ДОУ

17.07.2025

Меню ДОУ (МБДОУ 29 Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
180	Суп молочный с крупой (Геркулес) Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Хлопья овсяные (Геркулес), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая	ККал-94, Белки-3, Жиры-4, У/в-16
25	Бутерброд с маслом Масло сливочное, Хлеб пшеничный формовой	ККал-86, Белки-1, Жиры-4, У/в-10
180	Чай с молоком Чай черный, Молоко пастеризованное, Сахар-песок	ККал-62, Белки-1, Жиры-1, У/в-14
20	Хлеб пшеничный ККал-47, Белки-2, У/в-10	
Итого за Завтрак ККал-289, Белки-7, Жиры-9, У/в-50		
Завтрак2		
100	Сок фруктовый ККал-56, Белки-1, У/в-13	
Итого за Завтрак2 ККал-56, Белки-1, У/в-13		
Обед		
50	Овощи натуральные (огурцы) ККал-7, У/в-1	
180	Щи из свежей капусты Картофель, Капуста, Лук репчатый, Морковь, Сметана, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая	ККал-55, Белки-1, Жиры-4, У/в-5
80	Суфле из отварной говядины Мясо говядины, Яйцо куриное, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Мука пшеничная	ККал-240, Белки-14, Жиры-11, У/в-13
130	Макаронные изделия отварные Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая	ККал-125, Белки-4, У/в-23
180	Компот из сухофруктов Сахар-песок, Сухофрукты	ККал-99, Белки-1, У/в-24
40	Хлеб ржаной ККал-70, Белки-3, У/в-13	
20	Хлеб пшеничный ККал-47, Белки-2, У/в-10	
Итого за Обед ККал-643, Белки-25, Жиры-15, У/в-89		
Полдник		
140	Ленивые вареники с маслом Творог, Мука пшеничная, Сахар-песок, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая, Масло сливочное	ККал-228, Белки-12, Жиры-13, У/в-27
20	Суп молочный (сладкий) Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Сахар-песок	ККал-17, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
180	Кефир/Ряженка ККал-90, Белки-5, Жиры-5, У/в-7	
Итого за Полдник ККал-335, Белки-18, Жиры-19, У/в-36		
Итого за ККал-1 323, Белки-51, Жиры-43, У/в-188		