

18.07.2025

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 29

Меню ДОУ (МБДОУ 29 Ясли)

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

Завтрак

100	Омлет натуральный	ККал-164, Белки-8, Жиры-13, У/в-2
	Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Яично куриное, Соль поваренная пищевая	
40	Икра кабачковая	ККал-62, Белки-1, Жиры-3, У/в-3
	(промышленного производства)	
25	Бутерброд с маслом	ККал-86, Белки-1, Жиры-4, У/в-10
	Масло сливочное, Хлеб пшеничный формовый	
149	Чай с сахаром	ККал-51, У/в-9
	Чай черный, Сахар-песок	
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-2, У/в-10
	ККал-387, Белки-12, Жиры-20, У/в-34	

Итого за Завтрак

Завтрак 2

100	Сок томатный (готовый продукт)	ККал-102, У/в-15
-----	--------------------------------	------------------

Итого за Завтрак 2

100	Сок томатный (готовый продукт)	ККал-102, У/в-15
-----	--------------------------------	------------------

Обед

40	Икра свекольная	ККал-46, Белки-1, Жиры-3, У/в-4
	Свеколя, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Томат-паста, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая	
150	Суп картофельный с крупой (перловая)	ККал-72, Белки-1, Жиры-3, У/в-10
	Масло подсолнечное, Крупа перловая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая	
80	Рыба, тушеная с овощами	ККал-73, Белки-4, Жиры-4, У/в-4
	Масло подсолнечное, Рыба, Томат-паста, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая	
110	Картофель отварной	ККал-102, Белки-2, Жиры-3, У/в-14
	Картофель, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая	
150	Компот из сухофруктов	ККал-78, У/в-24
	Сахар-песок, Сухофрукты	
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-2, У/в-10
	ККал-53, Белки-2, У/в-10	
30	Хлеб ржаной	ККал-448, Белки-12, Жиры-13, У/в-76
	ККал-102, Белки-1, Жиры-3, У/в-21	

Итого за Обед

30	Печенье весовое	ККал-75, Белки-3, Жиры-5, У/в-7
----	-----------------	---------------------------------

180	Кефир/Ряженка	ККал-165, Белки-8, Жиры-6, У/в-28
	ККал-102, Белки-32, Жиры-39, У/в-153	

Итого за

Завтрак

ДОУ

18.07.2025

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 29

Меню ДОУ (МБДОУ 29 Сад)

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

Завтрак

120	Омлет натуральный	ККал-208, Белки-10, Жиры-17, У/в-3
	Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Яично куриное, Соль поваренная пищевая	
50	Икра кабачковая	ККал-43, Белки-1, Жиры-4, У/в-4
	(промышленного производства)	
25	Бутерброд с маслом	ККал-86, Белки-1, Жиры-4, У/в-10
	Масло сливочное, Хлеб пшеничный формовый	
199	Чай с сахаром	ККал-45, У/в-15
	Чай черный, Сахар-песок	
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
	ККал-429, Белки-14, Жиры-25, У/в-42	

Итого за Завтрак

Завтрак 2

100	Сок томатный (готовый продукт)	ККал-102, У/в-15
-----	--------------------------------	------------------

Итого за Завтрак 2

100	Сок томатный (готовый продукт)	ККал-102, У/в-15
-----	--------------------------------	------------------

Обед

50	Икра свекольная	ККал-49, Белки-1, Жиры-3, У/в-8
	Свеколя, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Томат-паста, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая	
180	Суп картофельный с крупой (перловая)	ККал-77, Белки-1, Жиры-4, У/в-12
	Масло подсолнечное, Крупа перловая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая	
90	Рыба, тушеная с овощами	ККал-110, Белки-5, Жиры-5, У/в-6
	Масло подсолнечное, Рыба, Томат-паста, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая	
130	Картофель отварной	ККал-121, Белки-2, Жиры-3, У/в-17
	Картофель, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая	
179	Компот из сухофруктов	ККал-98, У/в-24
	Сахар-песок, Сухофрукты	
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
	ККал-70, Белки-3, У/в-13	
40	Хлеб ржаной	ККал-572, Белки-14, Жиры-15, У/в-90
	ККал-100, Белки-6, Жиры-5, У/в-41	

Итого за Обед

60	Печенье весовое	ККал-297, Белки-1, Жиры-5, У/в-8
----	-----------------	----------------------------------

200	Кефир/Ряженка	ККал-397, Белки-7, Жиры-8, У/в-49
	ККал-500, Белки-35, Жиры-48, У/в-196	

Итого за

Завтрак

ДОУ