

21.10.2025

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 (гречка) <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Крупа гречневая, ядрица, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-114, Белки-3, Жиры-4, У/в-13
30	Бутерброд с сыром <i>Сыр твердых сортов, Масло сливочное, Хлеб пшеничный формовой</i>	ККал-103, Белки-3, У/в-11
150	Молоко кипяченое	ККал-80, Белки-4, Жиры-4, У/в-7
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-2, У/в-10
Итого за Завтрак		ККал-321, Белки-12, Жиры-8, У/в-41
Завтрак2		
95	Яблоки свежие	ККал-45, У/в-9
Итого за Завтрак2		ККал-45, У/в-9
Обед		
40	Овощи натуральные соленые (помидоры)	ККал-6, У/в-1
149	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) <i>Капуста, Свекла, Морковь, Лук репчатый, Картофель, Томат-паста, Масло подсолнечное, Сметана, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-57, Белки-1, Жиры-3, У/в-6
110	Картофельное пюре <i>Картофель, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-101, Белки-2, Жиры-4, У/в-15
50	Котлета рыбная любительская <i>Минтай свежемороженый, Молоко пастеризованное, Морковь, Лук репчатый, Хлеб пшеничный формовой, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-53, Белки-3, Жиры-2, У/в-3
149	Компот из сухофруктов <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-77, 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-371, Белки-10, Жиры-9, У/в-69
Полдник		
70	Запеканка из творога с морковью <i>Творог, Крупа манная, Морковь, Молоко пастеризованное, Сметана, Сахар-песок, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-90, Белки-5, Жиры-7, У/в-7
20	Соус молочный (сладкий) <i>Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Сахар-песок</i>	ККал-17, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
150	Кефир/Ряженка	ККал-75, Белки-4, Жиры-3, У/в-6
Итого за Полдник		ККал-182, Белки-10, Жиры-11, У/в-15
Итого за		ККал-919, Белки-32, Жиры-28, У/в-134

Заведующий
ДОУ

21.10.2025

Меню ДОУ (МБДОУ 29 Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
200	Суп молочный с крупой (гречка) <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Крупа гречневая, ядрица, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-116, Белки-4, Жиры-4, У/в-18
36	Бутерброд с сыром <i>Сыр твердых сортов, Масло сливочное, Хлеб пшеничный формовой</i>	ККал-107, Белки-3, У/в-13
200	Молоко кипяченое	ККал-105, Белки-6, Жиры-5, У/в-10
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-2, У/в-10
Итого за Завтрак		ККал-352, Белки-15, Жиры-9, У/в-51
Завтрак2		
100	Яблоки свежие	ККал-47, У/в-10
Итого за Завтрак2		ККал-47, У/в-10
Обед		
50	Овощи натуральные соленые (помидоры)	ККал-7, У/в-1
179	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) <i>Капуста, Свекла, Морковь, Лук репчатый, Картофель, Томат-паста, Масло подсолнечное, Сметана, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-68, Белки-1, Жиры-4, У/в-8
130	Картофельное пюре <i>Картофель, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-123, Белки-3, Жиры-4, У/в-20
80	Котлета рыбная любительская <i>Минтай свежемороженый, Молоко пастеризованное, Морковь, Лук репчатый, Хлеб пшеничный формовой, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-133, Белки-5, Жиры-3, У/в-5
178	Компот из сухофруктов <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	ККал-98, У/в-24
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
40	Хлеб ржаной	ККал-70, Белки-3, У/в-13
Итого за Обед		ККал-546, Белки-14, Жиры-11, У/в-81
Полдник		
100	Запеканка из творога с морковью <i>Творог, Крупа манная, Морковь, Молоко пастеризованное, Сметана, Сахар-песок, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-129, Белки-7, Жиры-11, У/в-11
20	Соус молочный (сладкий) <i>Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Сахар-песок</i>	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-236, Белки-13, Жиры-17, У/в-20
Итого за		ККал-1181, Белки-42, Жиры-37, У/в-162

Заведующий
ДОУ