

22.10.2025

Меню ДОУ (МБДОУ 29 Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
30	Яйцо отварное	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
200	Суп молочный с крупой (манка) Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Масло сливочное, Крупа манная, Соль поваренная пищевая	ККал-120, Белки-4, Жиры-5, У/в-17
25	Бутерброд с маслом Масло сливочное, Хлеб пшеничный формовой	ККал-86, Белки-1, Жиры-4, У/в-10
200	Какао с молоком Какао-порошок, Молоко пастеризованное, Сахар-песок	ККал-144, Белки-4, Жиры-3, У/в-25
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
Итого за Завтрак		ККал-444, Белки-14, Жиры-16, У/в-62
Завтрак2		
60	Печенье весовое	ККал-297, Белки-1, Жиры-3, У/в-41
100	Сок фруктовый	ККал-56, Белки-1, У/в-13
Итого за Завтрак2		ККал-353, Белки-2, Жиры-3, У/в-54
Обед		
50	салат из свеклы с горошком консервированным Свекла, Горошек зеленый консервированный, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая	ККал-41, Белки-1, Жиры-3, У/в-3
200	Суп картофельный с крупой ячневой Мясо говядины, Крупа ячневая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая	ККал-96, Белки-1, Жиры-4, У/в-14
80	Суфле из печени Печень говяжья, Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая	ККал-212, Белки-10, Жиры-10, У/в-13
150	Капуста тушеная Капуста, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая	ККал-122, Белки-3, Жиры-4, У/в-11
180	Кисель из плодов сушеных Сухофрукты, Крахмал картофельный, Сахар-песок	ККал-113, У/в-28
30	Хлеб ржаной	ККал-53, Белки-2, У/в-10
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
Итого за Обед		ККал-684, Белки-19, Жиры-21, У/в-89
Полдник		
80	Шангеска нативная с яйцом Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Сметана, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Дрожжи сухие, Соль поваренная пищевая	ККал-125, Белки-2, Жиры-3, У/в-39
180	Молоко кипяченое	ККал-95, Белки-5, Жиры-9, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-220, Белки-7, Жиры-12, У/в-46
Итого за		ККал-1 701, Белки-42, Жиры-52, У/в-251

Заведующий
ДОУ

22.10.2025

Меню ДОУ (МБДОУ 29 Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
30	Яйцо отварное	ККал-47, Белки-3, Жиры-4
150	Суп молочный с крупой (манка) Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Масло сливочное, Крупа манная, Соль поваренная пищевая	ККал-99, 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
150	Какао с молоком Какао-порошок, Молоко пастеризованное, Сахар-песок	ККал-108, Белки-3, Жиры-2, У/в-19
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-5, У/в-1
Итого за Завтрак		ККал-364, Белки-15, Жиры-14, У/в-42
Завтрак2		
30	Печенье весовое	ККал-75, Белки-3, Жиры-1, У/в-21
100	Сок фруктовый	ККал-56, Белки-1, У/в-13
Итого за Завтрак2		ККал-131, Белки-4, Жиры-1, У/в-34
Обед		
40	Салат из свеклы с горошком консервированным Свекла, Горошек зеленый консервированный, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая	ККал-27, Белки-1, Жиры-2, У/в-2
150	Суп картофельный с крупой ячневой Мясо говядины, Крупа ячневая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая	ККал-72, Белки-1, Жиры-3, У/в-10
50	Суфле из печени Печень говяжья, Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая	ККал-90, Белки-8, Жиры-4, У/в-6
120	Капуста тушеная Капуста, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Масло подсолнечное, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая	ККал-76, Белки-2, Жиры-4, У/в-5
150	Кисель из плодов сушеных Сухофрукты, Крахмал картофельный, Сахар-песок	ККал-102, У/в-23
30	Хлеб ржаной	ККал-53, Белки-2, У/в-10
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-2, У/в-10
Итого за Обед		ККал-444, Белки-16, Жиры-13, У/в-66
Полдник		
61	Шангеска нативная с яйцом Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Сметана, Яйцо куриное, Масло подсолнечное, Дрожжи сухие, Соль поваренная пищевая	ККал-108, Белки-2, Жиры-2, У/в-29
150	Молоко кипяченое	ККал-80, Белки-4, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-188, Белки-6, Жиры-6, У/в-36
Итого за		ККал-1 127, Белки-41, Жиры-34, У/в-178

Заведующий
ДОУ