

23.10.2025

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 (Геркулес)	ККал-112, Белки-3, Жиры-4, У/в-12
	Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Хлопья овсяные (Геркулес), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая	
30	Бутерброд с сыром	ККал-103, Белки-3, У/в-11
	Сыр твердых сортов, Масло сливочное, Хлеб пшеничный формовой	
150	Чай с молоком	ККал-77, Белки-1, Жиры-1, У/в-12
	Чай черный, Молоко пастеризованное, Сахар-песок	
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-2, У/в-10
	ККал-316, Белки-9, Жиры-5, У/в-45	
Итого за Завтрак		
Завтрак2		
95	Яблоки свежие	ККал-45, У/в-9
	ККал-45, У/в-9	
Итого за Завтрак2		
Обед		
40	Овощи натуральные соленые (помидоры)	ККал-6, У/в-1
149	Щи из свежей капусты	ККал-44, Белки-1, Жиры-3, У/в-4
	Картофель, Капуста, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Сметана, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая	
60	Суфле из отварной говядины	ККал-140, Белки-10, Жиры-8, У/в-1
	Мясо говядины, Яйцо куриное, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Мука пшеничная	
110	Макаронные изделия отварные	ККал-98, Белки-3, У/в-17
	Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая	
150	Компот из свежих плодов и ягод	ККал-72, У/в-17
	Яблоки, Сахар-песок	
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-2, У/в-10
30	Хлеб ржаной	ККал-53, Белки-2, У/в-10
	ККал-437, Белки-18, Жиры-11, У/в-60	
Итого за Обед		
Полдник		
90	Ленивые вареники с маслом	ККал-176, Белки-8, Жиры-7, У/в-13
	Творог, Мука пшеничная, Сахар-песок, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая, Масло сливочное	
20	Соус молочный (сладкий)	ККал-17, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
	Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Сахар-песок	
180	Кефир/Ряженка	ККал-90, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
	ККал-283, Белки-14, Жиры-13, У/в-22	
Итого за Полдник		
Итого за		
Заведующий ДОУ _____		

Заведующий
ДОУ _____

23.10.2025

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)	ККал-94, Белки-3, Жиры-4, У/в-16
	Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Хлопья овсяные (Геркулес), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая	
36	Бутерброд с сыром	ККал-107, Белки-3, У/в-13
	Сыр твердых сортов, Масло сливочное, Хлеб пшеничный формовой	
180	Чай с молоком	ККал-62, Белки-1, Жиры-1, У/в-14
	Чай черный, Молоко пастеризованное, Сахар-песок	
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
	ККал-310, Белки-9, Жиры-5, У/в-53	
Итого за Завтрак		
Завтрак2		
100	Яблоки свежие	ККал-47, У/в-10
	ККал-47, У/в-10	
Итого за Завтрак2		
Обед		
50	Овощи натуральные соленые (помидоры)	ККал-7, У/в-1
180	Щи из свежей капусты	ККал-55, Белки-1, Жиры-4, У/в-5
	Картофель, Капуста, Лук репчатый, Морковь, Сметана, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая	
80	Суфле из отварной говядины	ККал-240, Белки-14, Жиры-11, У/в-13
	Мясо говядины, Яйцо куриное, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая, Мука пшеничная	
130	Макаронные изделия отварные	ККал-125, Белки-4, У/в-23
	Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая	
180	Компот из свежих плодов и ягод	ККал-86, Белки-1, У/в-21
	Яблоки, Сахар-песок	
41	Хлеб ржаной	ККал-71, Белки-3, У/в-14
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
	ККал-631, Белки-25, Жиры-15, У/в-87	
Итого за Обед		
Полдник		
140	Ленивые вареники с маслом	ККал-228, Белки-12, Жиры-13, У/в-27
	Творог, Мука пшеничная, Сахар-песок, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая, Масло сливочное	
20	Соус молочный (сладкий)	ККал-17, Белки-1, Жиры-1, У/в-2
	Молоко пастеризованное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Сахар-песок	
180	Кефир/Ряженка	ККал-90, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
	ККал-335, Белки-18, Жиры-19, У/в-36	
Итого за Полдник		
Итого за		
Заведующий ДОУ _____		

Заведующий
ДОУ _____