

24.10.2025

Меню ДОУ (МБДОУ 29 Сад)

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

Завтрак

120	Омлет натуральный <i>Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-208, Белки-10, Жиры-17, У/в-3
49	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-42, Белки-1, Жиры-4, У/в-4
25	Бутерброд с маслом <i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный формовой</i>	ККал-86, Белки-1, Жиры-4, У/в-10
199	Чай с сахаром <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	ККал-45, У/в-15
20	Хлеб пшеничный	ККал-47, Белки-2, У/в-10
Итого за Завтрак		ККал-428, Белки-14, Жиры-25, У/в-42

Завтрак2

100	Сок томатный (готовый продукт)	ККал-102, У/в-15
Итого за Завтрак2		ККал-102, У/в-15

Обед

50	Икра свекольная <i>Свекла, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Томат-паста, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-49, Белки-1, Жиры-3, У/в-8
181	Суп картофельный с крупой (перловая) <i>Крупа перловая, Картофель, Масло подсолнечное, Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-77, Белки-1, Жиры-4, У/в-12
90	Рыба, тушеная с овощами <i>Минтай свежемороженый, Морковь, Томат-паста, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-110, Белки-5, Жиры-5, У/в-6
135	Картофель отварной <i>Картофель, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-125, Белки-2, Жиры-4, У/в-17
179	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-576, Белки-14, Жиры-16, У/в-90

Полдник

60	Печенье весовое	ККал-297, Белки-1, Жиры-3, У/в-41
196	Кефир/Ряженка	ККал-98, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
Итого за Полдник		ККал-395, Белки-7, Жиры-8, У/в-49
Итого за		ККал-1 501, Белки-35, Жиры-49, У/в-196

Заведующий
ДОУ _____

24.10.2025

Меню ДОУ (МБДОУ 29 Ясли)

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

Завтрак

100	Омлет натуральный <i>Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Яйцо куриное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-164, Белки-8, Жиры-13, У/в-2
39	Икра кабачковая (промышленного производства)	ККал-61, Белки-1, Жиры-3, У/в-3
25	Бутерброд с маслом <i>Масло сливочное, Хлеб пшеничный формовой</i>	ККал-86, Белки-1, Жиры-4, У/в-10
149	Чай с сахаром <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	ККал-51, У/в-9
10	Хлеб пшеничный	ККал-24, Белки-2, У/в-10
Итого за Завтрак		ККал-386, Белки-12, Жиры-20, У/в-34

Завтрак2

100	Сок томатный (готовый продукт)	ККал-102, У/в-15
Итого за Завтрак2		ККал-102, У/в-15

Обед

40	Икра свекольная <i>Свекла, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Томат-паста, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-46, Белки-1, Жиры-3, У/в-4
151	Суп картофельный с крупой (перловая) <i>Масло подсолнечное, Крупа перловая, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-73, Белки-1, Жиры-3, У/в-10
80	Рыба, тушеная с овощами <i>Минтай свежемороженый, Морковь, Томат-паста, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-73, Белки-4, Жиры-4, У/в-4
115	Картофель отварной <i>Картофель, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-107, Белки-2, Жиры-3, У/в-15
150	Компот из сухофруктов <i>Сахар-песок, Сухофрукты</i>	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-454, Белки-12, Жиры-13, У/в-77

Полдник

30	Печенье весовое	ККал-75, Белки-3, Жиры-1, У/в-21
176	Кефир/Ряженка	ККал-88, Белки-5, Жиры-4, У/в-7
Итого за Полдник		ККал-163, Белки-8, Жиры-5, У/в-28
Итого за		ККал-1 105, Белки-32, Жиры-38, У/в-154

Заведующий
ДОУ _____