МБДОУ № 211 09.10.2025 (четверг)

# Меню ДОУ

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---|---|---|
| | **Завтрак 8.30-9.00** | |
| 80 | Биточки рыбные (С) | ККал-180, Белки-10, Жиры-6, У/в-14 |
| 60 | Биточки рыбные (Я) | ККал-184, Белки-6, Жиры-3, У/в-12 |
| 130 | Картофель отварной (С) | ККал-138, Белки-3, Жиры-4, У/в-31 |
| 110 | Картофель отварной (Я) | ККал-115, Белки-2, Жиры-3, У/в-28 |
| 35 | Хлеб пшеничный йодированный 35 (С) | ККал-82, Белки-3, У/в-17 |
| 25 | Хлеб пшеничный йодированный 25 (Я) | ККал-59, Белки-2, У/в-12 |
| 5 | Масло сливочное | ККал-37, Жиры-4 |
| 200 | Чай с сахаром (С) | ККал-32, У/в-8 |
| 180 | Чай с сахаром (Я) | ККал-20, У/в-5 |
| | **Итого за Завтрак 8.30-9.00** | ККал-847, Белки-26, Жиры-20, У/в-127 |
| | **2 Завтрак 10.30-11.00** | |
| 100 | Фрукты свежие 100 | ККал-47, У/в-10 |
| | **Итого за 2 Завтрак 10.30-11.00** | ККал-47, У/в-10 |
| | **Обед 12.00-13.00** | |
| 200 | Суп картофельный вегетарианский 200 (С) | ККал-75, Белки-1, Жиры-4, У/в-7 |
| 150 | Суп картофельный вегетарианский 150 (Я) | ККал-75, Белки-1, Жиры-4, У/в-7 |
| 70 | Гуляш из отварной говядины (С) | ККал-167, Белки-6, Жиры-5, У/в-13 |
| 60 | Гуляш из отварной говядины (Я) | ККал-158, Белки-6, Жиры-6, У/в-13 |
| 130 | Макаронные изделия отварные (С) | ККал-190, Белки-5, Жиры-5, У/в-32 |
| 110 | Макаронные изделия отварные (Я) | ККал-148, Белки-4, Жиры-4, У/в-25 |
| 60 | Икра кабачковая 60 (С) | ККал-64, Белки-1, Жиры-4, У/в-6 |
| 40 | Икра кабачковая 40(Я) | ККал-43, Белки-1, Жиры-3, У/в-4 |
| 50 | Хлеб ржаной (С) | ККал-101, Белки-3, Жиры-1, У/в-20 |
| 40 | Хлеб ржаной (Я) | ККал-80, Белки-3, Жиры-1, У/в-16 |
| 180 | Компот из смеси сухофруктов (С) | ККал-58, У/в-14 |
| 150 | Компот из смеси сухофруктов (Я) | ККал-49, У/в-12 |
| | **Итого за Обед 12.00-13.00** | ККал-1 208, Белки-31, Жиры-37, У/в-169 |
| | **Полдник 15.30** | |
| 70 | Крендель сахарный (С) | ККал-226, Белки-6, Жиры-6, У/в-37 |
| 60 | Крендель сахарный (Я) | ККал-226, Белки-6, Жиры-6, У/в-37 |
| 180 | Кефир (С) | ККал-95, Белки-5, Жиры-5, У/в-7 |
| 150 | Кефир (Я) | ККал-80, Белки-4, Жиры-4, У/в-6 |
| | **Итого за Полдник 15.30** | ККал-627, Белки-21, Жиры-21, У/в-87 |
| | **Ужин 18.30** | |
| 200 | Каша рисова молочная жидкая (С) | |
| 35 | Хлеб пшеничный йодированный 35 (С) | ККал-82, Белки-3, У/в-17 |
| 48 | Яйцо вареное | ККал-75, Белки-6, Жиры-6 |
| 200 | Какао с молоком (С) | ККал-84, Белки-3, Жиры-2, У/в-12 |
| | **Итого за Ужин 18.30** | ККал-241, Белки-12, Жиры-8, У/в-29 |
| | **Итого за день** | ККал-2 970, Белки-90, Жиры-86, У/в-422 |

И.о. заведующего Морозова Т.В. Кладовщик Пашкевич Ю.Н. Бухгалтер Полищук В.М.