

Меню на 10.10.2025 год Ясли

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

Завтрак

160	Каша манная молочная (160гр)	Ккал-161, Бел-6, Жир-7, Угл-19
35	Батон с маслом (35гр)	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
150	Кофейный напиток на молоке (150гр)	Ккал-114, Бел-5, Жир-5, Угл-13

Итого за Завтрак Ккал-389, Бел-13, Жир-16, Угл-48**Завтрак 2**

100	Сок фруктовый (100гр)	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
-----	------------------------------	------------------------

Итого за Завтрак 2 Ккал-46, Бел-1, Угл-10**Обед**

150	Рассольник на курином бульоне со сметаной (150гр)	Ккал-131, Бел-5, Жир-7, Угл-12
150	Плов с курицей (150гр)	Ккал-199, Бел-7, Жир-10, Угл-19
35	Салат витаминный (35гр)	Ккал-28, Бел-1, Жир-2, Угл-2
150	Компот из сухофруктов (150гр)	Ккал-50, Угл-13
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
25	Хлеб ржано-пшеничный (25гр)	Ккал-53, Бел-1, Угл-11
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1

Итого за Обед Ккал-521, Бел-16, Жир-19, Угл-69**Полдник**

60	Плюшка (60гр)	Ккал-162, Бел-5, Жир-5, Угл-26
150	Ряженка (150гр)	Ккал-79, Бел-5, Жир-4, Угл-7

Итого за Полдник Ккал-241, Бел-10, Жир-9, Угл-33**Ужин**

160	Каша гречневая с молоком (160гр)	Ккал-183, Бел-6, Жир-8, Угл-22
-----	---	--------------------------------

Итого за Ужин Ккал-183, Бел-6, Жир-8, Угл-22**Итого за день** Ккал-1 380, Бел-46, Жир-52, Угл-182

Ответственный
за питание



Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

Меню на 10.10.2025 год Сад

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

Завтрак

180	Каша манная молочная (180гр)	Ккал-194, Бел-6, Жир-9, Угл-23
40	Батон с маслом (40гр)	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
180	Кофейный напиток на молоке (180гр)	Ккал-135, Бел-5, Жир-6, Угл-16

Итого за Завтрак Ккал-433, Бел-13, Жир-20, Угл-52**Завтрак 2**

100	Сок фруктовый (100гр)	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
-----	------------------------------	------------------------

Итого за Завтрак 2 Ккал-46, Бел-1, Угл-10**Обед**

180	Рассольник на курином бульоне со сметаной (180гр)	Ккал-153, Бел-6, Жир-8, Угл-14
200	Плов с курицей (200гр)	Ккал-267, Бел-9, Жир-14, Угл-25
50	Салат витаминный (50гр)	Ккал-46, Бел-1, Жир-3, Угл-4
180	Компот из сухофруктов (180гр)	Ккал-61, Угл-16
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
25	Хлеб ржано-пшеничный (25гр)	Ккал-53, Бел-1, Угл-11
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1

Итого за Обед Ккал-640, Бел-19, Жир-25, Угл-82**Полдник**

80	Плюшка (80гр)	Ккал-217, Бел-6, Жир-7, Угл-34
180	Ряженка (180гр)	Ккал-95, Бел-6, Жир-5, Угл-8

Итого за Полдник Ккал-312, Бел-12, Жир-12, Угл-42**Ужин**

180	Каша гречневая с молоком (180гр)	Ккал-174, Бел-6, Жир-8, Угл-20
-----	---	--------------------------------

Итого за Ужин Ккал-174, Бел-6, Жир-8, Угл-20**Итого за день** Ккал-1 605, Бел-51, Жир-65, Угл-206Ответственный
за питаниеАгрофенина
Мария
Николаевна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна