

Меню на 13.10.2025 год Ясли

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

Завтрак

150	Каша пшеничная молочная (150гр)	Ккал-161, Бел-6, Жир-7, Угл-19
35	Батон с маслом (35гр)	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
150	Какао на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12

Итого за Завтрак Ккал-384, Бел-13, Жир-16, Угл-47**Завтрак 2**

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

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

150	Суп с клецками на курином бульоне (150гр)	Ккал-184, Бел-7, Жир-10, Угл-17
70	Гуляш из курицы (70гр)- ясли	Ккал-138, Бел-8, Жир-10, Угл-4
100	Макароны отварные с маслом (100гр)	Ккал-130, Бел-3, Жир-3, Угл-23
30	Салат из вареной свеклы с луком (30гр)	Ккал-40, Жир-3, Угл-3
150	Компот из смеси ягод (150гр)	Ккал-29, Угл-7
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-634, Бел-21, Жир-26, Угл-77**Полдник**

40	Батон с повидлом (40гр)	Ккал-102, Бел-2, Жир-1, Угл-23
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-24, Угл-6

Итого за Полдник Ккал-126, Бел-2, Жир-1, Угл-29**Ужин**

150	Рагу из овощей (150гр)	Ккал-138, Бел-4, Жир-8, Угл-16
150	Чай сладкий с шиповником (150гр)	Ккал-28, Угл-6
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10

Итого за Ужин Ккал-213, Бел-6, Жир-8, Угл-32**Итого за день** Ккал-1 403, Бел-43, Жир-51, Угл-195Ответственный
за питаниеАгрофенина
Мария
Николаевна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

Меню на 13.10.2025 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша пшеничная молочная (180гр)	Ккал-257, Бел-9, Жир-9, Угл-34
40	Батон с маслом (40гр)	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
180	Какао на молоке (180гр)	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
Итого за Завтрак		Ккал-492, Бел-16, Жир-20, Угл-61
<u>Завтрак 2</u>		
100	Сок фруктовый (100гр)	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<u>Обед</u>		
180	Суп с клецками на курином бульоне (180гр)	Ккал-217, Бел-8, Жир-13, Угл-19
80	Гуляш из курицы (80гр)- сад	Ккал-157, Бел-9, Жир-11, Угл-5
120	Макароны отварные с маслом (120гр)	Ккал-157, Бел-4, Жир-3, Угл-27
40	Салат из вареной свеклы с луком (40гр)	Ккал-53, Бел-1, Жир-4, Угл-4
180	Компот из смеси ягод (180гр)	Ккал-34, Угл-8
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-731, Бел-25, Жир-31, Угл-86
<u>Полдник</u>		
60	Батон с повидлом (60гр)	Ккал-154, Бел-2, Жир-1, Угл-34
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-29, Угл-7
Итого за Полдник		Ккал-183, Бел-2, Жир-1, Угл-41
<u>Ужин</u>		
180	Рагу из овощей (200гр)	Ккал-153, Бел-5, Жир-8, Угл-20
180	Чай сладкий с шиповником (180гр)	Ккал-34, Угл-8
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
Итого за Ужин		Ккал-246, Бел-7, Жир-8, Угл-40
Итого за день		Ккал-1 698, Бел-51, Жир-60, Угл-238

Ответственный
за питание

Агрофенина
Мария
Николаевна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

