

Меню на 15.10.2025 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Суп молочный с макаронными изделиями	Ккал-158, Бел-5, Жир-8, Угл-17
35	Батон с сыром и маслом 35 гр.	Ккал-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14
150	Чай сладкий с молоком (150гр)	Ккал-72, Бел-2, Жир-3, Угл-10
Итого за Завтрак		Ккал-340, Бел-11, Жир-15, Угл-41
<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>		
150	Суп с зеленым горошком на м/к бульоне(150гр)	Ккал-112, Бел-6, Жир-6, Угл-6
70	Бефстроганов из свинины (70гр)	Ккал-85, Бел-5, Жир-5, Угл-4
80	Каша перловая рассыпчатая (80гр)	Ккал-125, Бел-3, Жир-3, Угл-22
35	Овощной салат (35гр)	Ккал-42, Жир-4, Угл-1
150	Компот из смеси ягод	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-506, Бел-17, Жир-18, Угл-63
<u>Полдник</u>		
30	Пряник (30гр)	Ккал-105, Бел-1, Жир-1, Угл-23
150	Ацидофилин (150гр)	Ккал-75, Бел-5, Жир-4, Угл-6
Итого за Полдник		Ккал-180, Бел-6, Жир-5, Угл-29
<u>Ужин</u>		
50	Оладьи из печени (50гр)	Ккал-101, Бел-7, Жир-6, Угл-7
100	Макароны отварные с маслом (100гр)	Ккал-130, Бел-3, Жир-3, Угл-23
25	Огурец соленый (25гр)	Ккал-1
150	Чай сладкий с шиповником (150гр)	Ккал-28, Угл-6
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
Итого за Ужин		Ккал-307, Бел-12, Жир-9, Угл-46
Итого за день		Ккал-1 379, Бел-47, Жир-47, Угл-189

Ответственный
за питание

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

Меню на 15.10.2025 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Суп молочный с макаронными изделиями	Ккал-182, Бел-6, Жир-9, Угл-20
40	Батон с сыром и маслом 40 гр.	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
180	Чай сладкий с молоком (180гр)	Ккал-88, Бел-3, Жир-3, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-395, Бел-13, Жир-17, Угл-48
<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 зеленым горошком на м/к бульоне (180гр)	Ккал-136, Бел-8, Жир-8, Угл-8
90	Бефстроганов из свинины (90гр)	Ккал-114, Бел-6, Жир-7, Угл-5
100	Каша перловая рассыпчатая (100гр)	Ккал-158, Бел-4, Жир-3, Угл-27
45	Овощной салат (45гр)	Ккал-53, Жир-5, Угл-2
180	Компот из смеси ягод	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-608, Бел-21, Жир-23, Угл-73
<u>Полдник</u>		
50	Пряник (50гр)	Ккал-175, Бел-2, Жир-1, Угл-39
180	Ацидофилин (180гр)	Ккал-90, Бел-5, Жир-5, Угл-7
Итого за Полдник		Ккал-265, Бел-7, Жир-6, Угл-46
<u>Ужин</u>		
60	Оладьи из печени (60гр)	Ккал-119, Бел-8, Жир-6, Угл-8
120	Макароны отварные с маслом (120гр)	Ккал-157, Бел-4, Жир-3, Угл-27
25	Огурец соленый (25гр)	Ккал-1
180	Чай сладкий с шиповником (180гр)	Ккал-34, Угл-8
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
Итого за Ужин		Ккал-370, Бел-14, Жир-9, Угл-55
Итого за день		Ккал-1 684, Бел-56, Жир-55, Угл-232

Ответственный
за питание

Агрофенина
Мария
Николаевна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

