

Меню на 23.10.2025 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
120	Запеканка творожная	Ккал-211, Бел-18, Жир-10, Угл-13
30	Молоко сгущенное (30гр)	Ккал-96, Бел-2, Жир-3, Угл-17
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-530, Бел-27, Жир-22, Угл-58
<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	Рассольник на курином бульоне со сметаной (150гр)	Ккал-131, Бел-5, Жир-7, Угл-12
60	Тефтели мясные (60гр)	Ккал-149, Бел-11, Жир-7, Угл-9
80	каша гороховая рассыпчатая (80гр)	Ккал-123, Бел-7, Жир-3, Угл-15
35	Салат овощной (35гр)	Ккал-35, Бел-1, Жир-3, Угл-2
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-580, Бел-27, Жир-20, Угл-68
<u>Полдник</u>		
60	Пирожок печеный с картофелем (60гр)	Ккал-152, Бел-4, Жир-6, Угл-22
150	Ацидофилин (150гр)	Ккал-75, Бел-5, Жир-4, Угл-6
Итого за Полдник		Ккал-227, Бел-9, Жир-10, Угл-28
<u>Ужин</u>		
150	Рагу из овощей (150гр)	Ккал-138, Бел-4, Жир-8, Угл-16
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
150	Чай сладкий с шиповником (150гр)	Ккал-28, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-213, Бел-6, Жир-8, Угл-32
Итого за день		Ккал-1 596, Бел-70, Жир-60, Угл-196

Ответственный
за питание



Астрофенина
Мария
Николаевна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

Меню на 23.10.2025 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Запеканка творожная	Ккал-264, Бел-22, Жир-13, Угл-17
40	Молоко сгущенное (40гр)	Ккал-128, Бел-2, Жир-3, Угл-22
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-627, Бел-31, Жир-27, Угл-66
<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	Рассольник на курином бульоне со сметаной (180гр)	Ккал-153, Бел-6, Жир-8, Угл-14
70	Тефтели мясные (70гр)	Ккал-191, Бел-14, Жир-9, Угл-11
100	каша гороховая рассыпчатая (100р)	Ккал-155, Бел-8, Жир-4, Угл-18
45	Салат овощной (45гр)	Ккал-46, Бел-1, Жир-4, Угл-3
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-692, Бел-32, Жир-25, Угл-77
<u>Полдник</u>		
70	Пирожок печеный с картофелем (70гр)	Ккал-169, Бел-4, Жир-6, Угл-25
180	Ацидофилин (180гр)	Ккал-90, Бел-5, Жир-5, Угл-7
Итого за Полдник		Ккал-259, Бел-9, Жир-11, Угл-32
<u>Ужин</u>		
180	Рагу из овощей (200гр)	Ккал-173, Бел-4, Жир-10, Угл-20
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
180	Чай сладкий с шиповником (180гр)	Ккал-34, Угл-8
Итого за Ужин		Ккал-266, Бел-6, Жир-10, Угл-40
Итого за день		Ккал-1 890, Бел-79, Жир-73, Угл-225

Ответственный
за питание



Агрофенина
Мария
Николаевна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна