

Меню на 30.10.2025 год Ясли

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

Завтрак

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

Завтрак 2

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

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

Обед

150	Борщ на м/к бульоне (150гр)	Ккал-80, Бел-4, Жир-4, Угл-6
140	Картофель тушеный с мясом (140гр)	Ккал-187, Бел-14, Жир-7, Угл-13
30	Салат из зеленого горошка (30гр)	Ккал-45, Бел-1, Жир-4, 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-475, Бел-22, Жир-15, Угл-57

Полдник

30	Печенье (30гр)	Ккал-120, Бел-2, Жир-6, Угл-20
150	Ряженка (150гр)	Ккал-79, Бел-5, Жир-4, Угл-7

Итого за Полдник Ккал-199, Бел-7, Жир-10, Угл-27

Ужин

110	Омлет (110гр)	Ккал-144, Бел-9, Жир-11, Угл-8
35	Икра кабачковая (35гр)	Ккал-32, Бел-2, Жир-2, Угл-2
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
150	Чай сладкий с шиповником (150гр)	Ккал-28, Угл-6

Итого за Ужин Ккал-251, Бел-13, Жир-13, Угл-26

Итого за день Ккал-1 501, Бел-70, Жир-60, Угл-178

Ответственный
за питание

Агрофеева
Мария
Николаевна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна



Меню на 30.10.2025 год Сад

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

Завтрак

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

Завтрак 2

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

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

Обед

180	Борщ на м/к бульоне (180гр)	Ккал-80, Бел-4, Жир-4, Угл-6
160	Картофель тушеный с мясом (160гр)	Ккал-219, Бел-17, Жир-9, Угл-14
40	Салат из зеленого горошка (40гр)	Ккал-60, Бел-1, Жир-5, Угл-2
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)	Ккал-1
3	петрушка (3гр)	Ккал-1

Итого за Обед Ккал-533, Бел-25, Жир-18, Угл-61

Полдник

50	Печенье (50гр)	Ккал-200, Бел-4, Жир-10, Угл-34
180	Ряженка (180гр)	Ккал-95, Бел-6, Жир-5, Угл-8

Итого за Полдник Ккал-295, Бел-10, Жир-15, Угл-42

Ужин

125	Омлет (125гр)	Ккал-173, Бел-12, Жир-13, Угл-10
40	Икра кабачковая (40гр)	Ккал-36, Бел-2, Жир-3, Угл-3
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
180	Чай сладкий с шиповником (180гр)	Ккал-34, Угл-8

Итого за Ужин Ккал-302, Бел-16, Жир-16, Угл-33

Итого за день Ккал-1 803, Бел-83, Жир-76, Угл-212

Ответственный
за питание

Агрофегина
Мария
Николаевна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

