

Меню на 06.10.2025 год Ясли

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

Завтрак

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	Кофейный напиток на молоке (150гр)	Ккал-114, Бел-5, Жир-5, Угл-13

Итого за Завтрак Ккал-382, Бел-14, Жир-17, Угл-44

Завтрак 2

100	груша (100гр)	Ккал-42, Угл-11
-----	---------------	-----------------

Итого за Завтрак 2 Ккал-42, Угл-11

Обед

150	Щи на м/к бульоне (150гр)	Ккал-153, Бел-10, Жир-8, Угл-11
70	Бефстроганов из свинины (70гр)	Ккал-85, Бел-5, Жир-5, Угл-4
100	Каша рисовая рассыпчатая (100гр)	Ккал-125, Бел-2, Жир-3, Угл-23
35	Овощной салат (35гр)	Ккал-42, Жир-4, Угл-1
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-568, Бел-20, Жир-20, Угл-75

Полдник

60	Пирог с повидлом (60гр)	Ккал-175, Бел-5, Жир-4, Угл-30
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-24, Угл-6

Итого за Полдник Ккал-199, Бел-5, Жир-4, Угл-36

Ужин

140	вареники ленивые (140гр)	Ккал-201, Бел-21, Жир-7, Угл-14
150	Чай сладкий с шиповником (150гр)	Ккал-28, Угл-6

Итого за Ужин Ккал-229, Бел-21, Жир-7, Угл-20

Итого за день Ккал-1 420, Бел-60, Жир-48, Угл-186

Ответственный
за питаниеА.И. Дроздова
М.И. Николаева

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

Меню на 06.10.2025 год Сад

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

Завтрак

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	Кофейный напиток на молоке (180гр)	Ккал-135, Бел-5, Жир-6, Угл-16

Итого за Завтрак Ккал-442, Бел-15, Жир-20, Угл-52

Завтрак 2

100	груша (100гр)	Ккал-42, Угл-11
-----	---------------	-----------------

Итого за Завтрак 2 Ккал-42, Угл-11

Обед

180	Щи на м/к бульоне (180гр)	Ккал-182, Бел-12, Жир-9, Угл-13
90	Бефстроганов из свинины (90гр)	Ккал-114, Бел-6, Жир-7, Угл-5
120	Каша рисовая рассыпчатая (120гр)	Ккал-152, Бел-3, Жир-3, Угл-27
45	Овощной салат (45гр)	Ккал-53, 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)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1

Итого за Обед Ккал-675, Бел-24, Жир-24, Угл-86

Полдник

80	Пирог с повидлом (80гр)	Ккал-226, Бел-6, Жир-5, Угл-40
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-29, Угл-7

Итого за Полдник Ккал-255, Бел-6, Жир-5, Угл-47

Ужин

160	вареники ленивые (160гр)	Ккал-231, Бел-24, Жир-8, Угл-17
180	Чай сладкий с шиповником (180гр)	Ккал-34, Угл-8

Итого за Ужин Ккал-265, Бел-24, Жир-8, Угл-25

Итого за день Ккал-1 679, Бел-69, Жир-57, Угл-221

Ответственный
за питание



Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна