

Меню на 28.08.2025 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	Суп рыбный с пшеном	Ккал-95, Бел-6, Жир-3, Угл-12
50	Котлета рыбная	Ккал-65, Бел-8, Жир-2, Угл-4
	"Любительская" (50гр)	
100	Картофельное пюре (100гр)	Ккал-102, Бел-2, Жир-4, Угл-13
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-444, Бел-19, Жир-12, Угл-62

Полдник

60	Плюшка (60гр)	Ккал-162, Бел-5, Жир-5, Угл-26
150	Кисель (150гр)	Ккал-69, Угл-17

Итого за Полдник Ккал-231, Бел-5, Жир-5, Угл-43

Ужин

150	Суп куриный (150гр)	Ккал-146, Бел-9, Жир-8, Угл-10
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-24, Угл-6

Итого за Ужин Ккал-217, Бел-11, Жир-8, Угл-26

Итого за день Ккал-1 468, Бел-63, Жир-47, Угл-199

Ответственный
за питаниеАгрофенина
Мария
Николаевна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

Меню на 28.08.2025 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	Суп рыбный с пшеном	Ккал-112, Бел-7, Жир-3, Угл-14
70	Котлета рыбная	Ккал-93, Бел-11, Жир-3, Угл-6
120	"Любительская" (70гр)	Ккал-124, Бел-2, Жир-5, Угл-16
40	Картофельное пюре (120гр)	Ккал-53, Бел-1, Жир-4, Угл-4
40	Салат из вареной свеклы с луком (40гр)	Ккал-34, Угл-8
180	Компот из смеси ягод (180гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-53, Бел-1, Угл-11
25	Хлеб ржано-пшеничный (25гр)	Ккал-1
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	
Итого за Обед		Ккал-529, Бел-24, Жир-15, Угл-71
<u>Полдник</u>		
80	Плюшка (80гр)	Ккал-217, Бел-6, Жир-7, Угл-34
180	Кисель (200гр)	Ккал-84, Угл-21
Итого за Полдник		Ккал-301, Бел-6, Жир-7, Угл-55
<u>Ужин</u>		
180	Суп куриный (180гр)	Ккал-189, Бел-10, Жир-11, Угл-13
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-29, Угл-7
Итого за Ужин		Ккал-277, Бел-12, Жир-11, Угл-32
Итого за день		Ккал-1 780, Бел-74, Жир-60, Угл-234

Ответственный
за питание

Агрофенина
Мария
Николаевна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

