

Меню на 01.07.2025 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
30	Батон с маслом (30гр)	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
150	Кофейный напиток на молоке (150гр)	Ккал-114, Бел-5, Жир-5, Угл-13

Итого за Завтрак Ккал-376, Бел-12, Жир-18, Угл-43

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 с клецками на курином бульоне (150гр)	Ккал-184, Бел-7, Жир-10, Угл-17
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
170	Голубцы ленивые куриные (170гр)	Ккал-261, Бел-16, Жир-16, Угл-17
30	Огурец свежий (30гр)	Ккал-5, Угл-1
150	Компот из сухофруктов (150гр)	Ккал-50, Угл-13
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
20	Хлеб ржано-пшеничный (20гр)	Ккал-42, Бел-1, Угл-9

Итого за Обед Ккал-590, Бел-26, Жир-26, Угл-67

Полдник

150	Чай сладкий с шиповником (150гр)	Ккал-28, Угл-6
80	Оладьи(80гр)	Ккал-203, Бел-5, Жир-9, Угл-25
20	Молоко сгущенное (20гр)	Ккал-64, Бел-1, Жир-2, Угл-11

Итого за Полдник Ккал-295, Бел-6, Жир-11, Угл-42

Ужин

160	Каша гречневая с молоком (160гр)	Ккал-183, Бел-6, Жир-8, Угл-22
-----	----------------------------------	--------------------------------

Итого за Ужин Ккал-183, Бел-6, Жир-8, Угл-22

Итого за день Ккал-1 490, Бел-51, Жир-63, Угл-184

Ответственный за питание



Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

Меню на 01.07.2025 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 маслом (40гр)	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
180	Кофейный напиток на молоке (180гр)	Ккал-135, Бел-5, Жир-6, Угл-16

Итого за Завтрак Ккал-421, Бел-13, Жир-20, Угл-49

Завтрак 2

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

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

Обед

180	Суп с клецками на курином бульоне (180гр)	Ккал-217, Бел-8, Жир-13, Угл-19
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
210	Голубцы ленивые куриные (210гр)	Ккал-291, Бел-19, Жир-16, Угл-20
30	Огурец свежий (30гр)	Ккал-5, Угл-1
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

Итого за Обед Ккал-687, Бел-30, Жир-29, Угл-79

Полдник

100	Оладьи(100гр)	Ккал-203, Бел-5, Жир-9, Угл-25
30	Молоко сгущенное (30гр)	Ккал-96, Бел-2, Жир-3, Угл-17
180	Чай сладкий с шиповником (180гр)	Ккал-34, Угл-8

Итого за Полдник Ккал-333, Бел-7, Жир-12, Угл-50

Ужин

180	Каша гречневая с молоком (180гр)	Ккал-174, Бел-6, Жир-8, Угл-20
-----	----------------------------------	--------------------------------

Итого за Ужин Ккал-174, Бел-6, Жир-8, Угл-20

Итого за день Ккал-1 661, Бел-57, Жир-69, Угл-208

Ответственный
за питание



Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна