

Меню на 03.07.2025 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
150	Чай сладкий с молоком (150гр)	Ккал-72, Бел-2, Жир-3, Угл-10
30	Батон с маслом (30гр)	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
Итого за Завтрак		Ккал-483, Бел-24, Жир-21, Угл-53
<u>Завтрак 2</u>		
100	банан (100гр)	Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
Итого за Завтрак 2		Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
<u>Обед</u>		
150	Рассольник на м/к бульоне со сметаной (150гр)	Ккал-122, Бел-6, Жир-5, Угл-12
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
100	Макароны отварные с маслом (100гр)	Ккал-130, Бел-3, Жир-3, Угл-23
70	Гуляш из свинины (70гр)	Ккал-130, Бел-10, Жир-7, Угл-4
35	Овощной салат (35гр)	Ккал-42, Жир-4, 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-564, Бел-22, Жир-19, Угл-72
<u>Полдник</u>		
60	Ватрушка с повидлом (60гр)	Ккал-170, Бел-4, Жир-5, Угл-27
150	Кисель (150гр)	Ккал-69, Угл-17
Итого за Полдник		Ккал-239, Бел-4, Жир-5, Угл-44
<u>Ужин</u>		
150	Капуста тушеная (150гр)	Ккал-108, Бел-5, Жир-6, Угл-13
150	Чай сладкий с шиповником (150гр)	Ккал-28, Угл-6
35	Яйцо вареное- (35гр)	Ккал-56, Бел-5, Жир-4, Угл-4
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
Итого за Ужин		Ккал-239, Бел-12, Жир-10, Угл-33
Итого за день		Ккал-1 635, Бел-64, Жир-56, Угл-223

Ответственный
за питание

Агрофенина
Мария
Николаевна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна



Меню на 03.07.2025 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
180	Чай сладкий с молоком (180гр)	Ккал-88, Бел-3, Жир-3, Угл-12
35	Батон с маслом (35гр)	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
Итого за Завтрак		Ккал-594, Бел-29, Жир-23, Угл-67
<u>Завтрак 2</u>		
100	банан (100гр)	Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
Итого за Завтрак 2		Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
<u>Обед</u>		
180	Рассольник на м/к бульоне со сметаной (180гр)	Ккал-142, Бел-7, Жир-6, Угл-14
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
120	Макароны отварные с маслом (120гр)	Ккал-157, Бел-4, Жир-3, Угл-27
80	Гуляш из свинины (80гр)	Ккал-144, Бел-11, Жир-8, Угл-5
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
Итого за Обед		Ккал-670, Бел-25, Жир-22, Угл-87
<u>Полдник</u>		
80	Ватрушка с повидлом (80гр)	Ккал-233, Бел-5, Жир-7, Угл-38
200	Кисель (200гр)	Ккал-94, Угл-23
Итого за Полдник		Ккал-327, Бел-5, Жир-7, Угл-61
<u>Ужин</u>		
200	Капуста тушеная (200гр)	Ккал-144, Бел-6, Жир-8, Угл-17
40	Яйцо вареное- (40гр)	Ккал-64, Бел-5, Жир-5, Угл-4
180	Чай сладкий с шиповником (180гр)	Ккал-34, Угл-8
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
Итого за Ужин		Ккал-301, Бел-13, Жир-13, Угл-41
Итого за день		Ккал-2 002, Бел-74, Жир-66, Угл-277

Ответственный
за питание

Агрофенина
Мария
Николаевна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

