

Меню на 03.09.2025 год Ясли

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

Завтрак

160	Каша манная молочная (160гр)	Ккал-161, Бел-6, Жир-7, Угл-19
35	Батон с сыром и маслом 35 гр.	Ккал-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14
150	Чай сладкий с молоком (150гр)	Ккал-72, Бел-2, Жир-3, Угл-10

Итого за Завтрак Ккал-343, Бел-12, Жир-14, 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 "Крестьянский" на курином бульоне (150гр)	Ккал-120, Бел-5, Жир-6, Угл-12
70	Гуляш из свинины (70гр)	Ккал-130, Бел-10, Жир-7, Угл-4
80	Каша гречневая рассыпчатая (80гр)	Ккал-107, Бел-4, Жир-2, Угл-17
35	Овощной салат (35гр)	Ккал-42, Жир-4, Угл-1
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-541, Бел-22, Жир-19, Угл-64**Полдник**

60	Пирог с повидлом (60гр)	Ккал-175, Бел-5, Жир-4, Угл-30
150	Кисель (150гр)	Ккал-69, Угл-17

Итого за Полдник Ккал-244, Бел-5, Жир-4, Угл-47**Ужин**

150	Капуста тушеная (150гр)	Ккал-108, Бел-5, Жир-6, Угл-13
20	Яйцо вареное- (20гр)	Ккал-32, Бел-3, Жир-2, Угл-2
150	Чай сладкий с шиповником (150гр)	Ккал-28, Угл-6
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10

Итого за Ужин Ккал-215, Бел-10, Жир-8, Угл-31**Итого за день** Ккал-1 389, Бел-50, Жир-45, Угл-195Ответственный
за питаниеАгрофенина
Мария
Николаевна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

Меню на 03.09.2025 год Сад

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

Завтрак

180	Каша манная молочная (180гр)	Ккал-194, Бел-6, Жир-9, Угл-23
40	Батон с сыром и маслом 40 гр.	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
180	Чай сладкий с молоком (180гр)	Ккал-88, Бел-3, Жир-3, Угл-12

Итого за Завтрак Ккал-407, Бел-13, Жир-17, Угл-51

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 "Крестьянский" на курином бульоне (180гр)	Ккал-143, Бел-6, Жир-7, Угл-14
80	Гуляш из свинины (80гр)	Ккал-144, Бел-11, Жир-8, Угл-5
100	Каша гречневая рассыпчатая (100гр)	Ккал-137, Бел-4, Жир-3, Угл-22
45	Овощной салат (45гр)	Ккал-53, Жир-5, Угл-2
180	Компот из смеси ягод (180гр)	Ккал-34, Угл-8
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-624, Бел-24, Жир-23, Угл-74

Полдник

80	Пирог с повидлом (80гр)	Ккал-226, Бел-6, Жир-5, Угл-40
200	Кисель (200гр)	Ккал-94, Угл-23

Итого за Полдник Ккал-320, Бел-6, Жир-5, Угл-63

Ужин

200	Капуста тушеная (200гр)	Ккал-144, Бел-6, Жир-8, Угл-17
20	Яйцо вареное- (20гр)	Ккал-32, Бел-3, Жир-2, Угл-2
180	Чай сладкий с шиповником (180гр)	Ккал-34, Угл-8
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12

Итого за Ужин Ккал-269, Бел-11, Жир-10, Угл-39

Итого за день Ккал-1 666, Бел-55, Жир-55, Угл-237

Ответственный
за питание

Агрофенина
Мария
Николаевна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

