

**Меню на 05.08.2025 год Ясли**

| Выход (г)                 | Наименование блюда                               | зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>     |                                                  |                                                                                |
| 150                       | <b>Каша "Дружба" молочная (150гр)</b>            | Ккал-168, Бел-5, Жир-7, Угл-20                                                 |
| 35                        | <b>Батон с маслом (35гр)</b>                     | Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16                                                 |
| 150                       | <b>Какао на молоке (150гр)</b>                   | Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12                                                 |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                                  | Ккал-391, Бел-12, Жир-16, Угл-48                                               |
| <b><u>Завтрак 2</u></b>   |                                                  |                                                                                |
| 100                       | <b>Яблоко (100гр)</b>                            | Ккал-47, Угл-10                                                                |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                                  | Ккал-47, Угл-10                                                                |
| <b><u>Обед</u></b>        |                                                  |                                                                                |
| 150                       | <b>Суп "Крестьянский" на м/к бульоне (150гр)</b> | Ккал-111, Бел-5, Жир-4, Угл-12                                                 |
| 60                        | <b>Тефтели мясные (60гр)</b>                     | Ккал-149, Бел-11, Жир-7, Угл-9                                                 |
| 80                        | <b>Каша гречневая рассыпчатая (80гр)</b>         | Ккал-107, Бел-4, Жир-2, Угл-17                                                 |
| 35                        | <b>Овощной салат (35гр)</b>                      | Ккал-42, Жир-4, Угл-1                                                          |
| 3                         | <b>укроп(3гр)</b>                                |                                                                                |
| 3                         | <b>петрушка (3гр)</b>                            | Ккал-1                                                                         |
| 150                       | <b>Компот из сухофруктов (150гр)</b>             | Ккал-50, Угл-13                                                                |
| 25                        | <b>Хлеб пшеничный (25гр)</b>                     | Ккал-59, Бел-2, Угл-12                                                         |
| 25                        | <b>Хлеб ржано-пшеничный (25гр)</b>               | Ккал-53, Бел-1, Угл-11                                                         |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                  | Ккал-572, Бел-23, Жир-17, Угл-75                                               |
| <b><u>Полдник</u></b>     |                                                  |                                                                                |
| 80                        | <b>Оладьи(80гр)</b>                              | Ккал-203, Бел-5, Жир-9, Угл-25                                                 |
| 30                        | <b>Молоко сгущенное (30гр)</b>                   | Ккал-96, Бел-2, Жир-3, Угл-17                                                  |
| 150                       | <b>Чай сладкий (150гр)</b>                       | Ккал-24, Угл-6                                                                 |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                                  | Ккал-323, Бел-7, Жир-12, Угл-48                                                |
| <b><u>Ужин</u></b>        |                                                  |                                                                                |
| 150                       | <b>Капуста тушеная (150гр)</b>                   | Ккал-108, Бел-5, Жир-6, Угл-13                                                 |
| 20                        | <b>Яйцо вареное- (20гр)</b>                      | Ккал-32, Бел-3, Жир-2, Угл-2                                                   |
| 20                        | <b>Хлеб пшеничный (20гр)</b>                     | Ккал-47, Бел-2, Угл-10                                                         |
| 150                       | <b>Чай сладкий с шиповником (150гр)</b>          | Ккал-28, Угл-6                                                                 |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                                  | Ккал-215, Бел-10, Жир-8, Угл-31                                                |
| <b>Итого за день</b>      |                                                  | Ккал-1 548, Бел-52, Жир-53, Угл-212                                            |

Ответственный  
за питание



Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна



# **Меню на 05.08.2025 год Сад**

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

## **Завтрак**

|     |                                       |                                |
|-----|---------------------------------------|--------------------------------|
| 180 | <b>Каша "Дружба" молочная (180гр)</b> | Ккал-207, Бел-6, Жир-9, Угл-25 |
| 40  | <b>Батон с маслом (40гр)</b>          | Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13 |
| 180 | <b>Какао на молоке (180гр)</b>        | Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14 |

**Итого за Завтрак** Ккал-442, Бел-13, Жир-20, Угл-52

## **Завтрак 2**

|     |                       |                 |
|-----|-----------------------|-----------------|
| 100 | <b>Яблоко (100гр)</b> | Ккал-47, Угл-10 |
|-----|-----------------------|-----------------|

**Итого за Завтрак 2** Ккал-47, Угл-10

## **Обед**

|     |                                                  |                                 |
|-----|--------------------------------------------------|---------------------------------|
| 180 | <b>Суп "Крестьянский" на м/к бульоне (180гр)</b> | Ккал-132, Бел-7, Жир-5, Угл-14  |
| 70  | <b>Тефтели мясные (70гр)</b>                     | Ккал-191, Бел-14, Жир-9, Угл-11 |
| 100 | <b>Каша гречневая рассыпчатая (100гр)</b>        | Ккал-137, Бел-4, Жир-3, Угл-22  |
| 45  | <b>Овощной салат (45гр)</b>                      | Ккал-53, Жир-5, Угл-2           |
| 180 | <b>Компот из сухофруктов (180гр)</b>             | Ккал-61, Угл-16                 |
| 3   | <b>укроп(3гр)</b>                                |                                 |
| 3   | <b>петрушка (3гр)</b>                            | Ккал-1                          |
| 25  | <b>Хлеб пшеничный (25гр)</b>                     | Ккал-59, Бел-2, Угл-12          |
| 25  | <b>Хлеб ржано-пшеничный (25гр)</b>               | Ккал-53, Бел-1, Угл-11          |

**Итого за Обед** Ккал-687, Бел-28, Жир-22, Угл-88

## **Полдник**

|     |                                |                                |
|-----|--------------------------------|--------------------------------|
| 100 | <b>Оладьи(100гр)</b>           | Ккал-203, Бел-5, Жир-9, Угл-25 |
| 40  | <b>Молоко сгущенное (40гр)</b> | Ккал-128, Бел-2, Жир-3, Угл-22 |
| 180 | <b>Чай сладкий (180гр)</b>     | Ккал-29, Угл-7                 |

**Итого за Полдник** Ккал-360, Бел-7, Жир-12, Угл-54

## **Ужин**

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

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

**Итого за день** Ккал-1 805, Бел-59, Жир-64, Угл-243

Ответственный  
за питание



Агрофенина  
Мария  
Николаевна

Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна