

Меню на 07.07.2025 год Если

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

Завтрак

150	Запеканка творожная	Ккал-263, Бел-23, Жир-13, Угл-17
30	Молоко сгущенное (30гр)	Ккал-96, Бел-2, Жир-3, Угл-17
25	Батон с маслом (25гр)	Ккал-87, Бел-2, Жир-4, Угл-11
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-24, Угл-6

Итого за Завтрак Ккал-470, Бел-27, Жир-20, Угл-51**Завтрак 2**

100	Яблоко (100гр)	Ккал-47, Угл-10
-----	-----------------------	-----------------

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

150	Борщ на 2/б бульоне (150гр)	Ккал-77, Бел-4, Жир-4, Угл-6
60	Биточки куриные (60гр)	Ккал-140, Бел-8, Жир-11, Угл-4
80	каша гороховая рассыпчатая (80гр)	Ккал-123, Бел-7, Жир-3, Угл-15
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-521, Бел-22, Жир-22, Угл-58**Полдник**

30	Печенье (30гр)	Ккал-120, Бел-2, Жир-6, Угл-20
150	Ряженка (150гр)	Ккал-79, Бел-5, Жир-4, Угл-7

Итого за Полдник Ккал-199, Бел-7, Жир-10, Угл-27**Ужин**

120	Салат "Зимний" (120гр)	Ккал-81, Бел-2, Жир-3, Угл-12
150	Чай сладкий с шиповником (150гр)	Ккал-28, Угл-6
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10

Итого за Ужин Ккал-156, Бел-4, Жир-3, Угл-28**Итого за день** Ккал-1 393, Бел-60, Жир-55, Угл-174Ответственный
за питание

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

Меню на 07.07.2025 год Сад

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

Завтрак

150	Запеканка творожная	Ккал-264, Бел-22, Жир-13, Угл-17
40	Молоко сгущенное (40гр)	Ккал-128, Бел-2, Жир-3, Угл-22
30	Батон с маслом (30гр)	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-29, Угл-7

Итого за Завтрак Ккал-525, Бел-26, Жир-21, Угл-59

Завтрак 2

100	Яблоко (100гр)	Ккал-47, Угл-10
-----	-----------------------	-----------------

Итого за Завтрак 2 Ккал-47, Угл-10

Обед

180	Борщ на 2/3 бульоне (180гр)	Ккал-90, Бел-5, Жир-5, Угл-8
70	Биточки куриные (70гр)	Ккал-167, Бел-9, Жир-13, Угл-5
100	каша гороховая рассыпчатая (100р)	Ккал-155, Бел-8, Жир-4, Угл-18
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-638, Бел-25, Жир-27, Угл-72

Полдник

50	Печенье (50гр)	Ккал-200, Бел-4, Жир-10, Угл-34
180	Ряженка (180гр)	Ккал-95, Бел-6, Жир-5, Угл-8

Итого за Полдник Ккал-295, Бел-10, Жир-15, Угл-42

Ужин

150	Салат "Зимний" (150гр)	Ккал-102, Бел-2, Жир-4, Угл-15
180	Чай сладкий с шиповником (180гр)	Ккал-34, Угл-8
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12

Итого за Ужин Ккал-195, Бел-4, Жир-4, Угл-35

Итого за день Ккал-1 700, Бел-65, Жир-67, Угл-218

Ответственный
за питание



Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна