

Меню на 08.09.2025 год Ясли

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

Завтрак

150	каша геркулесовая молочная (150гр)	Ккал-204, Бел-7, Жир-8, Угл-26
35	Батон с сыром и маслом 35 гр.	Ккал-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14
150	Какао на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12

Итого за Завтрак Ккал-423, Бел-16, Жир-17, Угл-52

Завтрак 2

100	банан (100гр)	Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
-----	---------------	--------------------------------

Итого за Завтрак 2 Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21

Обед

150	Щи куриные со сметаной (150гр)	Ккал-171, Бел-9, Жир-11, Угл-11
70	Гуляш из курицы (70гр)- ясли	Ккал-138, Бел-8, Жир-10, Угл-4
100	Макароны отварные с маслом (100гр)	Ккал-130, Бел-3, Жир-3, Угл-23
35	Овощной салат (35гр)	Ккал-42, Жир-4, Угл-1
150	Компот из сухофруктов (150гр)	Ккал-50, Угл-13
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-644, Бел-23, Жир-28, Угл-75

Полдник

60	Гренки (60гр)	Ккал-160, Бел-4, Жир-10, Угл-16
150	Кисель (150гр)	Ккал-69, Угл-17

Итого за Полдник Ккал-229, Бел-4, Жир-10, Угл-33

Ужин

150	Плов овощной (150гр)	Ккал-216, Бел-4, Жир-6, Угл-35
150	Чай сладкий с шиповником (150гр)	Ккал-28, Угл-6
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10

Итого за Ужин Ккал-291, Бел-6, Жир-6, Угл-51

Итого за день Ккал-1 697, Бел-51, Жир-62, Угл-232

Ответственный
за питание



Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

Меню на 08.09.2025 год Сад

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

Завтрак

180 каша геркулесовая молочная (180гр) Сад Ккал-243, Бел-8, Жир-10, Угл-30

40 Батон с сыром и маслом 40 гр. Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16

180 Какао на молоке (180гр) Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14

Итого за Завтрак Ккал-499, Бел-17, Жир-21, Угл-60

Завтрак 2

100 банан (100гр) Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21

Итого за Завтрак 2 Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21

Обед

180 Щи куриные со сметаной (180гр) Ккал-203, Бел-11, Жир-13, Угл-13

80 Гуляш из курицы (80гр)- сад Ккал-157, Бел-9, Жир-11, Угл-5

120 Макароны отварные с маслом (120гр) Ккал-157, Бел-4, Жир-3, Угл-27

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

3 укроп(3гр)

3 петрушка (3гр) Ккал-1

Итого за Обед Ккал-744, Бел-27, Жир-32, Угл-86

Полдник

80 Гренки (80гр) Ккал-215, Бел-6, Жир-13, Угл-21

200 Кисель (200гр) Ккал-94, Угл-23

Итого за Полдник Ккал-309, Бел-6, Жир-13, Угл-44

Ужин

180 Плов овощной (180гр) Ккал-258, Бел-4, Жир-8, Угл-42

180 Чай сладкий с шиповником (180гр) Ккал-34, Угл-8

25 Хлеб пшеничный (25гр) Ккал-59, Бел-2, Угл-12

Итого за Ужин Ккал-351, Бел-6, Жир-8, Угл-62

Итого за день Ккал-2 013, Бел-58, Жир-75, Угл-273

Ответственный
за питание



Агрофенина
Мария
Николаевна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна