

Меню на 09.07.2025 год Ясли

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

Завтрак

150	Каша "Дружба" молочная (150гр)	Ккал-168, Бел-5, Жир-7, Угл-20
30	Батон с маслом (30гр)	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
150	Какао на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12

Итого за Завтрак Ккал-381, Бел-12, Жир-17, Угл-45**Завтрак 2**

100	Сок фруктовый (100гр)	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
-----	------------------------------	------------------------

Итого за Завтрак 2 Ккал-46, Бел-1, Угл-10**Обед**

150	Щи рыбные со сметаной (150гр)	Ккал-76, Бел-4, Жир-4, Угл-7
60	рыба жаренная (60гр)	Ккал-86, Бел-9, Жир-4, Угл-3
100	Картофельное пюре (100гр)	Ккал-102, Бел-2, Жир-4, Угл-13
20	Салат из вареной свеклы с луком (20гр)	Ккал-27, Жир-2, Угл-2
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-430, Бел-18, Жир-14, Угл-57**Полдник**

60	Гренки (60гр)	Ккал-160, Бел-4, Жир-10, Угл-16
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-24, Угл-6

Итого за Полдник Ккал-184, Бел-4, Жир-10, Угл-22**Ужин**

150	Суп молочный с макаронными изделиями	Ккал-158, Бел-5, Жир-8, Угл-17
150	Чай сладкий с шиповником (150гр)	Ккал-28, Угл-6

Итого за Ужин Ккал-186, Бел-5, Жир-8, Угл-23**Итого за день** Ккал-1 227, Бел-40, Жир-49, Угл-157Ответственный
за питаниеАгрофеева
Мария
Николаевна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

Меню на 09.07.2025 год Сад

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

Завтрак

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

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

Завтрак 2

100	Сок фруктовый (100гр)	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
-----	-----------------------	------------------------

Итого за Завтрак 2 Ккал-46, Бел-1, Угл-10

Обед

180	Щи рыбные со сметаной (180гр)	Ккал-89, Бел-5, Жир-5, Угл-8
80	рыба жаренная (80гр)	Ккал-112, Бел-12, Жир-6, Угл-4
120	Картофельное пюре (120гр)	Ккал-124, Бел-2, Жир-5, Угл-16
40	Салат из вареной свеклы с луком (40гр)	Ккал-53, Бел-1, Жир-4, Угл-4
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-551, Бел-23, Жир-20, Угл-71

Полдник

80	Гренки (80гр)	Ккал-215, Бел-6, Жир-13, Угл-21
200	Чай сладкий (180гр)	Ккал-32, Угл-8

Итого за Полдник Ккал-247, Бел-6, Жир-13, Угл-29

Ужин

180	Суп молочный с макаронными изделиями	Ккал-182, Бел-6, Жир-9, Угл-20
180	Чай сладкий с шиповником (180гр)	Ккал-34, Угл-8

Итого за Ужин Ккал-216, Бел-6, Жир-9, Угл-28

Итого за день Ккал-1 502, Бел-49, Жир-62, Угл-190

Ответственный
за питание



Атрофеевна
Мария
Николаевна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна