

Меню на 11.08.2025 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	Кофейный напиток на молоке (150гр)	Ккал-114, Бел-5, Жир-5, Угл-13

Итого за Завтрак Ккал-428, Бел-16, Жир-17, Угл-53

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 гороховый на курином бульоне (150гр)	Ккал-129, Бел-6, Жир-4, Угл-15
150	Плов с курицей (150гр)	Ккал-199, Бел-7, Жир-10, Угл-19
35	Овощной салат (35гр)	Ккал-42, Жир-4, Угл-1
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-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

Итого за Обед Ккал-533, Бел-16, Жир-18, Угл-71

Полдник

60	Рогалик 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	Рагу из овощей (150гр)	Ккал-138, Бел-4, Жир-8, Угл-16
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
150	Чай сладкий с шиповником (150гр)	Ккал-28, Угл-6

Итого за Ужин Ккал-213, Бел-6, Жир-8, Угл-32

Итого за день Ккал-1 464, Бел-44, Жир-47, Угл-213

Ответственный
за питание



Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

Меню на 11.08.2025 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	Кофейный напиток на молоке (180гр)	Ккал-135, Бел-5, Жир-6, Угл-16

Итого за Завтрак Ккал-503, Бел-17, Жир-21, Угл-62

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 гороховый на курином бульоне (150гр)	Ккал-155, Бел-7, Жир-5, Угл-19
200	Плов с курицей (200гр)	Ккал-267, Бел-9, Жир-14, Угл-25
45	Овощной салат (45гр)	Ккал-53, Жир-5, Угл-2
180	Компот из сухофруктов (180гр)	Ккал-61, Угл-16
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
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-649, Бел-19, Жир-24, Угл-85

Полдник

80	Рогалик 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	Рагу из овощей (200гр)	Ккал-171, Бел-5, Жир-8, Угл-22
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
180	Чай сладкий с шиповником (180гр)	Ккал-34, Угл-8

Итого за Ужин Ккал-264, Бел-7, Жир-8, Угл-42

Итого за день Ккал-1 782, Бел-50, Жир-58, Угл-262

Ответственный
за питание

Агрофенина
Мария
Николаевна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

