

Меню на 12.08.2025 год Ясли

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

Завтрак

150	Суп молочный с макаронными изделиями	Ккал-158, Бел-5, Жир-8, Угл-17
35	Батон с маслом (35гр)	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
150	Чай сладкий с молоком (150гр)	Ккал-72, Бел-2, Жир-3, Угл-10

Итого за Завтрак Ккал-344, Бел-9, Жир-15, Угл-43

Завтрак 2

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

Итого за Завтрак 2 Ккал-47, Угл-10

Обед

150	Щи на м/к бульоне (150гр)	Ккал-153, Бел-10, Жир-8, Угл-11
50	Тефтели куриные (50гр)	Ккал-141, Бел-8, Жир-9, Угл-7
80	Каша гречневая рассыпчатая (80гр)	Ккал-107, Бел-4, Жир-2, Угл-17
35	Овощной салат (35гр)	Ккал-42, Жир-4, Угл-1
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
150	Компот из смеси ягод (150гр)	Ккал-29, Угл-7
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-585, Бел-25, Жир-23, Угл-66

Полдник

30	Печенье (30гр)	Ккал-120, Бел-2, Жир-6, Угл-20
150	Ацидофилин (150гр)	Ккал-75, Бел-5, Жир-4, Угл-6

Итого за Полдник Ккал-195, Бел-7, Жир-10, Угл-26

Ужин

188	Картофель в сметане 188гр	Ккал-134, Бел-3, Жир-3, Угл-24
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
150	Чай сладкий с шиповником (150гр)	Ккал-28, Угл-6

Итого за Ужин Ккал-209, Бел-5, Жир-3, Угл-40

Итого за день Ккал-1 380, Бел-46, Жир-51, Угл-185

Ответственный
за питание

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

Меню на 12.08.2025 год Сад

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

Завтрак

180	Суп молочный с макаронными изделиями	Ккал-182, Бел-6, Жир-9, Угл-20
40	Батон с маслом (40гр)	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
180	Чай сладкий с молоком (180гр)	Ккал-88, Бел-3, Жир-3, Угл-12

Итого за Завтрак Ккал-374, Бел-11, Жир-17, Угл-45

Завтрак 2

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

Итого за Завтрак 2 Ккал-47, Угл-10

Обед

180	Щи на м/к бульоне (180гр)	Ккал-182, Бел-12, Жир-9, Угл-13
80	Тефтели куриные (80гр)	Ккал-170, Бел-10, Жир-11, Угл-9
100	Каша гречневая рассыпчатая (100гр)	Ккал-137, Бел-4, Жир-3, Угл-22
45	Овощной салат (45гр)	Ккал-53, Жир-5, Угл-2
180	Компот из смеси ягод (180гр)	Ккал-34, Угл-8
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-689, Бел-29, Жир-28, Угл-77

Полдник

50	Печенье (50гр)	Ккал-200, Бел-4, Жир-10, Угл-34
180	Ацидофилин (180гр)	Ккал-90, Бел-5, Жир-5, Угл-7

Итого за Полдник Ккал-290, Бел-9, Жир-15, Угл-41

Ужин

191	Картофель в сметане 191гр	Ккал-188, Бел-4, Жир-7, Угл-28
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
180	Чай сладкий с шиповником (180гр)	Ккал-34, Угл-8

Итого за Ужин Ккал-281, Бел-6, Жир-7, Угл-48

Итого за день Ккал-1 681, Бел-55, Жир-67, Угл-221

Ответственный
за питание



Агрофенина
Мария
Николаевна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна