

Меню на 15.07.2025 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	каша геркулесовая молочная (150гр)	Ккал-204, Бел-7, Жир-8, Угл-26
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-417, Бел-14, Жир-18, Угл-51
<u>Завтрак 2</u>		
100	Яблоко (100гр)	Ккал-47, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-47, Угл-10
<u>Обед</u>		
150	Суп "Крестьянский" на курином бульоне (150гр)	Ккал-120, Бел-5, Жир-6, Угл-12
150	Плов с мясом (150гр)	Ккал-219, Бел-8, Жир-10, Угл-22
30	салат капустный с огурцом (30гр) ясли	Ккал-30, Бел-1, Жир-2, Угл-2
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-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-509, Бел-17, Жир-18, Угл-68
<u>Полдник</u>		
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-24, Угл-6
48	Батон с кабачковой икрой (48гр)	Ккал-102, Бел-3, Жир-2, Угл-19
Итого за Полдник		Ккал-126, Бел-3, Жир-2, Угл-25
<u>Ужин</u>		
140	вареники ленивые (140гр)	Ккал-201, Бел-21, Жир-7, Угл-14
150	Чай сладкий с шиповником (150гр)	Ккал-28, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-229, Бел-21, Жир-7, Угл-20
Итого за день		Ккал-1 328, Бел-55, Жир-45, Угл-174

Ответственный
за питание



Агрофесина
Мария
Николаевна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

Меню на 15.07.2025 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
35	Батон с маслом (35гр)	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
180	Какао на молоке (180гр)	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14

Итого за Завтрак Ккал-488, Бел-15, Жир-20, Угл-60

Завтрак 2

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

Итого за Завтрак 2 Ккал-47, Угл-10

Обед

180	Суп "Крестьянский" на курином бульоне (180гр)	Ккал-143, Бел-6, Жир-7, Угл-14
200	Плов с мясом (200гр)	Ккал-295, Бел-10, Жир-14, Угл-30
50	салат капустаный с огурцом (50гр) сад	Ккал-49, Бел-1, Жир-4, Угл-3
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-661, Бел-20, Жир-25, Угл-86

Полдник

180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-29, Угл-7
54	Батон с кабачковой икрой (54гр)	Ккал-113, Бел-4, Жир-2, Угл-20

Итого за Полдник Ккал-142, Бел-4, Жир-2, Угл-27

Ужин

160	вареники ленивые (160гр)	Ккал-231, Бел-24, Жир-8, Угл-17
180	Чай сладкий с шиповником (180гр)	Ккал-34, Угл-8

Итого за Ужин Ккал-265, Бел-24, Жир-8, Угл-25

Итого за день Ккал-1 603, Бел-63, Жир-55, Угл-208

Ответственный
за питание

Атрофенина
Мария
Николаевна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

