

Меню на 16.07.2025 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
30	Батон с маслом (30гр)	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
150	Кофейный напиток на молоке (150гр)	Ккал-114, Бел-5, Жир-5, Угл-13

Итого за Завтрак Ккал-376, Бел-12, Жир-18, Угл-43

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 рыбный с вермишелью (150гр)	Ккал-95, Бел-6, Жир-3, Угл-12
50	Котлета рыбная "Любительская" (50гр)	Ккал-65, Бел-8, Жир-2, Угл-4
80	каша гороховая рассыпчатая (80гр)	Ккал-123, Бел-7, Жир-3, Угл-15
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-488, Бел-24, Жир-12, Угл-68

Полдник

150	Йогурт (150гр)	Ккал-117, Бел-4, Жир-4, Угл-17
30	Вафли (30гр)	Ккал-159, Бел-1, Жир-8, Угл-20

Итого за Полдник Ккал-276, Бел-5, Жир-12, Угл-37

Ужин

150	Суп куриный (150гр)	Ккал-146, Бел-9, Жир-8, Угл-10
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-24, Угл-6

Итого за Ужин Ккал-229, Бел-11, Жир-8, Угл-28

Итого за день Ккал-1 415, Бел-53, Жир-50, Угл-186

Ответственный
за питание



Агрофенина
Мария
Николаевна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

Меню на 16.07.2025 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
35	Батон с маслом (35гр)	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
180	Кофейный напиток на молоке (180гр)	Ккал-135, Бел-5, Жир-6, Угл-16

Итого за Завтрак Ккал-431, Бел-13, Жир-19, 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	Суп рыбный с вермишелью (180гр)	Ккал-112, Бел-7, Жир-3, Угл-14
70	Котлета рыбная "Любительская" (70гр)	Ккал-93, Бел-11, Жир-3, Угл-6
100	каша гороховая рассыпчатая (100р)	Ккал-155, Бел-8, Жир-4, Угл-18
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-587, Бел-29, Жир-15, Угл-79

Полдник

180	Йогурт (180гр)	Ккал-140, Бел-5, Жир-5, Угл-20
50	Вафли (50гр)	Ккал-265, Бел-2, Жир-14, Угл-34

Итого за Полдник Ккал-405, Бел-7, Жир-19, Угл-54

Ужин

180	Суп куриный (180гр)	Ккал-189, Бел-10, Жир-11, Угл-13
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-29, Угл-7

Итого за Ужин Ккал-277, Бел-12, Жир-11, Угл-32

Итого за день Ккал-1 746, Бел-62, Жир-64, Угл-227

Ответственный
за питание

Агрофенина
Мария
Николаевна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

