

Меню на 18.07.2025 год Ясли

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

Завтрак

150	Каша рисовая молочная (150гр)	Ккал-169, Бел-5, Жир-7, Угл-20
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-393, Бел-14, Жир-16, Угл-47**Завтрак 2**

100	банан (100гр)	Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
-----	----------------------	--------------------------------

Итого за Завтрак 2 Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21**Обед**

150	Суп гороховый на курином бульоне (150гр)	Ккал-129, Бел-6, Жир-4, Угл-15
50	Оладьи из печени (50гр)	Ккал-101, Бел-7, Жир-6, Угл-7
100	Картофельное пюре (100гр)	Ккал-102, Бел-2, Жир-4, Угл-13
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
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-514, Бел-18, Жир-18, Угл-68**Полдник**

150	Чай сладкий с шиповником (150гр)	Ккал-28, Угл-6
60	Рогалик с повидлом (60гр)	Ккал-175, Бел-5, Жир-4, Угл-30

Итого за Полдник Ккал-203, Бел-5, Жир-4, Угл-36**Ужин**

140	Каша гречневая с молоком (160гр)	Ккал-160, Бел-6, Жир-7, Угл-19
-----	---	--------------------------------

Итого за Ужин Ккал-160, Бел-6, Жир-7, Угл-19**Итого за день** Ккал-1 380, Бел-45, Жир-46, Угл-191Ответственный
за питаниеАгрофенина
Мария
Николаевна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

Меню на 18.07.2025 год Сад

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

Завтрак

180	Каша рисовая молочная (180гр)	Ккал-206, Бел-6, Жир-9, Угл-24
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-466, Бел-15, Жир-20, Угл-56

Завтрак 2

100	банан (100гр)	Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
-----	----------------------	--------------------------------

Итого за Завтрак 2 Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21

Обед

180	Суп гороховый на курином бульоне (180гр)	Ккал-166, Бел-8, Жир-7, Угл-17
60	Оладьи из печени (60гр)	Ккал-119, Бел-8, Жир-6, Угл-8
120	Картофельное пюре (120гр)	Ккал-124, Бел-2, Жир-5, Угл-16
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-636, Бел-21, Жир-23, Угл-82

Полдник

180	Чай сладкий с шиповником (180гр)	Ккал-34, Угл-8
80	Рогалик с повидлом (80гр)	Ккал-226, Бел-6, Жир-5, Угл-40

Итого за Полдник Ккал-260, Бел-6, Жир-5, Угл-48

Ужин

180	Каша гречневая с молоком (180гр)	Ккал-174, Бел-6, Жир-8, Угл-20
-----	---	--------------------------------

Итого за Ужин Ккал-174, Бел-6, Жир-8, Угл-20

Итого за день Ккал-1 646, Бел-50, Жир-57, Угл-227

Ответственный
за питание

Агрофенина
Мария
Николаевна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

