

Меню на 22.07.2025 год Сад

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

Завтрак

180	Каша пшеничная молочная (180гр)	Ккал-196, Бел-7, Жир-9, Угл-22
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-445, Бел-14, Жир-19, Угл-54

Завтрак 2

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

Итого за Завтрак 2 Ккал-47, Угл-10

Обед

180	Суп с клецками на м/к бульоне (180гр)	Ккал-157, Бел-8, Жир-6, Угл-18
70	Котлета из мяса (70гр)	Ккал-157, Бел-14, Жир-8, Угл-5
100	Макароны отварные с маслом (120гр)	Ккал-131, Бел-3, Жир-3, Угл-23
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-668, Бел-29, Жир-21, Угл-88

Полдник

80	Плюшка (80гр)	Ккал-217, Бел-6, Жир-7, Угл-34
180	Ряженка (180гр)	Ккал-95, Бел-6, Жир-5, Угл-8

Итого за Полдник Ккал-312, Бел-12, Жир-12, Угл-42

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-1 737, Бел-79, Жир-60, Угл-219

Ответственный
за питание

Агрофенина
Мария
Николаевна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна



Меню на 22.07.2025 год Ясли

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

Завтрак

150	Каша пшеничная молочная (150гр)	Ккал-161, Бел-6, Жир-7, Угл-18
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-379, Бел-13, Жир-17, Угл-44**Завтрак 2**

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

Итого за Завтрак 2 Ккал-47, Угл-10**Обед**

150	Суп с клецками на м/к бульоне(150гр)	Ккал-142, Бел-7, Жир-5, Угл-17
50	Котлета из мяса (50гр)	Ккал-112, Бел-10, Жир-6, Угл-4
100	Макароньы отварные с маслом (100гр)	Ккал-130, Бел-3, Жир-3, Угл-23
35	салат капустаый с огурцом (30гр) ясли	Ккал-34, Бел-1, Жир-3, 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-558, Бел-24, Жир-17, Угл-78**Полдник**

60	Плюшка (60гр)	Ккал-162, Бел-5, Жир-5, Угл-26
150	Ряженка (150гр)	Ккал-79, Бел-5, Жир-4, Угл-7

Итого за Полдник Ккал-241, Бел-10, Жир-9, Угл-33**Ужин**

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-1 454, Бел-68, Жир-50, Угл-185Ответственный
за питаниеАгрофенина
Мария
Николаевна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна