

Меню на 28.07.2025 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Суп молочный с макаронными изделиями	Ккал-158, Бел-5, Жир-8, Угл-17
35	Батон с сыром и маслом 35 гр.	Ккал-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14
150	Какао на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-377, Бел-14, Жир-17, Угл-43
<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 м/к бульоне (150гр)	Ккал-111, Бел-5, Жир-4, Угл-12
60	Тефтели мясные (60гр)	Ккал-149, Бел-11, Жир-7, Угл-9
80	Каша гречневая рассыпчатая (80гр)	Ккал-107, Бел-4, Жир-2, Угл-17
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
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-560, Бел-24, Жир-15, Угл-76
<u>Полдник</u>		
60	Рогалик с повидлом (60гр)	Ккал-175, Бел-5, Жир-4, Угл-30
150	Кисель (150гр)	Ккал-69, Угл-17
Итого за Полдник		Ккал-244, Бел-5, Жир-4, Угл-47
<u>Ужин</u>		
150	Капуста тушеная (150гр)	Ккал-108, Бел-5, Жир-6, Угл-13
20	Яйцо вареное- (20гр)	Ккал-32, Бел-3, Жир-2, Угл-2
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
150	Чай сладкий с шиповником (150гр)	Ккал-28, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-215, Бел-10, Жир-8, Угл-31
Итого за день		Ккал-1 443, Бел-53, Жир-44, Угл-207

Ответственный
за питание

Агрофенина
Мария
Николаевна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна



Меню на 28.07.2025 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Суп молочный с макаронными изделиями	Ккал-182, Бел-6, Жир-9, Угл-20
35	Батон с сыром и маслом 35 гр.	Ккал-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14
180	Какао на молоке (180гр)	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
Итого за Завтрак		Ккал-423, Бел-15, Жир-19, Угл-48
<u>Завтрак 2</u>		
100	Яблоко (100гр)	Ккал-47, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-47, Угл-10
<u>Обед</u>		
180	Суп "Крестьянский" на м/к бульоне (180гр)	Ккал-132, Бел-7, Жир-5, Угл-14
70	Тефтели мясные (70гр)	Ккал-191, Бел-14, Жир-9, Угл-11
100	Каша гречневая рассыпчатая (100гр)	Ккал-137, Бел-4, Жир-3, Угл-22
50	салат капустный 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-683, Бел-29, Жир-21, Угл-89
<u>Полдник</u>		
80	Рогалик с повидлом (80гр)	Ккал-226, Бел-6, Жир-5, Угл-40
200	Кисель (200гр)	Ккал-94, Угл-23
Итого за Полдник		Ккал-320, Бел-6, Жир-5, Угл-63
<u>Ужин</u>		
200	Капуста тушеная (200гр)	Ккал-144, Бел-6, Жир-8, Угл-17
20	Яйцо вареное- (20гр)	Ккал-32, Бел-3, Жир-2, Угл-2
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
180	Чай сладкий с шиповником (180гр)	Ккал-34, Угл-8
Итого за Ужин		Ккал-257, Бел-11, Жир-10, Угл-37
Итого за день		Ккал-1 730, Бел-61, Жир-55, Угл-247

Ответственный
за питание

Агрофеница
Мария
Александровна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

