

Меню на 29.07.2025 год Ясли

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

Завтрак

160	Каша манная молочная (160гр)	Ккал-161, Бел-6, Жир-7, Угл-19
35	Батон с маслом (35гр)	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
150	Какао на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-384, Бел-13, Жир-16, Угл-47

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 "Кудрявый" на м/к бульоне (150гр)	Ккал-108, Бел-7, Жир-6, Угл-7
140	Картофель тушеный с мясом (140гр)	Ккал-187, Бел-14, Жир-7, Угл-13
35	Овощной салат (35гр)	Ккал-42, Жир-4, Угл-1
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
150	Компот из смеси ягод (150гр)	Ккал-29, Угл-7
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-479, Бел-24, Жир-17, Угл-51

Полдник

30	Печенье (30гр)	Ккал-120, Бел-2, Жир-6, Угл-20
150	Ряженка (150гр)	Ккал-79, Бел-5, Жир-4, Угл-7
Итого за Полдник		Ккал-199, Бел-7, Жир-10, Угл-27

Ужин

150	Плов овощной (150гр)	Ккал-216, Бел-4, Жир-6, Угл-35
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
150	Чай сладкий с шиповником (150гр)	Ккал-28, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-291, Бел-6, Жир-6, Угл-51

Итого за день Ккал-1 399, Бел-51, Жир-49, Угл-186Ответственный
за питаниеАгрофенина
Мария
Николаевна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

Меню на 29.07.2025 год Сад

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

Завтрак

180	Каша манная молочная (180гр)	Ккал-194, Бел-6, Жир-9, Угл-23
40	Батон с маслом (40гр)	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
180	Какао на молоке (180гр)	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
Итого за Завтрак		Ккал-429, Бел-13, Жир-20, Угл-50

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 "Кудрявый" на м/к бульоне (180гр)	Ккал-128, Бел-9, Жир-7, Угл-8
160	Картофель тушеный с мясом (160гр)	Ккал-219, Бел-17, Жир-9, Угл-14
50	Овощной салат (45гр)	Ккал-59, Жир-6, Угл-2
180	Компот из смеси ягод (180гр)	Ккал-34, Угл-8
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-553, Бел-29, Жир-22, Угл-55

Полдник

50	Печенье (50гр)	Ккал-200, Бел-4, Жир-10, Угл-34
180	Ряженка (180гр)	Ккал-95, Бел-6, Жир-5, Угл-8
Итого за Полдник		Ккал-295, Бел-10, Жир-15, Угл-42

Ужин

180	Плов овощной (180гр)	Ккал-258, Бел-4, Жир-8, Угл-42
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
180	Чай сладкий с шиповником (180гр)	Ккал-34, Угл-8
Итого за Ужин		Ккал-339, Бел-6, Жир-8, Угл-60

Итого за день Ккал-1 662, Бел-59, Жир-65, Угл-217

Ответственный
за питание

Агрофенина
Мария
Николаевна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

