

Меню на 31.07.2025 год Ясли

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

Завтрак

120	Запеканка творожная	Ккал-211, Бел-18, Жир-10, Угл-13
30	Молоко сгущенное (30гр)	Ккал-96, Бел-2, Жир-3, Угл-17
35	Батон с маслом (35гр)	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
150	Кофейный напиток на молоке (150гр)	Ккал-114, Бел-5, Жир-5, Угл-13

Итого за Завтрак Ккал-535, Бел-27, Жир-22, Угл-59

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 с клецками на м/к бульоне(150гр)	Ккал-142, Бел-7, Жир-5, Угл-17
70	Гуляш из свинины (70гр)	Ккал-130, Бел-10, Жир-7, Угл-4
80	Каша перловая рассыпчатая (80гр)	Ккал-125, Бел-3, Жир-3, Угл-22
35	Салат овощной (35гр)	Ккал-35, Бел-1, Жир-3, Угл-2
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-574, Бел-24, Жир-18, Угл-75

Полдник

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

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

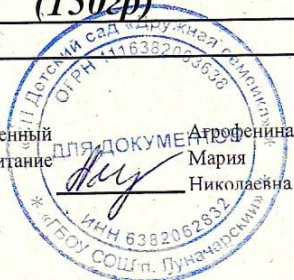
Ужин

110	Омлет (110гр)	Ккал-144, Бел-9, Жир-11, Угл-8
35	Икра кабачковая (35гр)	Ккал-32, Бел-2, 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-251, Бел-13, Жир-13, Угл-26

Итого за день Ккал-1682, Бел-70, Жир-65, Угл-207

Ответственный
за питание



Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

Меню на 31.07.2025 год Сад

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

Завтрак

150	Запеканка творожная	Ккал-264, Бел-22, Жир-13, Угл-17
40	Молоко сгущенное (40гр)	Ккал-128, Бел-2, Жир-3, Угл-22
40	Батон с маслом (40гр)	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
180	Кофейный напиток на молоке (180гр)	Ккал-135, Бел-5, Жир-6, Угл-16

Итого за Завтрак Ккал-631, Бел-31, Жир-27, Угл-68**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 с клецками на м/к бульоне (180гр)	Ккал-157, Бел-8, Жир-6, Угл-18
80	Гуляш из свинины (80гр)	Ккал-144, Бел-11, Жир-8, Угл-5
100	Каша перловая рассыпчатая (100гр)	Ккал-158, Бел-4, Жир-3, Угл-27
45	Салат овощной (45гр)	Ккал-46, Бел-1, Жир-4, Угл-3
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-652, Бел-27, Жир-21, Угл-84**Полдник**

80	Вафли (50гр)	Ккал-424, Бел-3, Жир-22, Угл-54
180	Йогурт (180гр)	Ккал-140, Бел-5, Жир-5, Угл-20

Итого за Полдник Ккал-564, Бел-8, Жир-27, Угл-74**Ужин**

180	Омлет (125гр)	Ккал-249, Бел-17, Жир-19, Угл-14
40	Икра кабачковая (40гр)	Ккал-36, Бел-2, Жир-3, Угл-3
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
180	Чай сладкий с шиповником (180гр)	Ккал-34, Угл-8

Итого за Ужин Ккал-366, Бел-21, Жир-22, Угл-35**Итого за день** Ккал-2 259, Бел-88, Жир-97, Угл-271

Ответственный
за питание



Апрофенина
Мария
Николаевна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна