

Меню на 14.04.2025 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша пшенная молочная (150гр)	Ккал-161, Бел-6, Жир-7, Угл-19
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-385, Бел-15, Жир-16, Угл-46
<u>Завтрак 2</u>		
100	Яблоко (100гр)	Ккал-47, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-47, Угл-10
<u>Обед</u>		
150	Щи куриные со сметаной (150гр)	Ккал-171, Бел-9, Жир-11, Угл-11
100	Картофельное пюре (100гр)	Ккал-102, Бел-2, Жир-4, Угл-13
50	Оладьи из печени (50гр)	Ккал-101, Бел-7, Жир-6, Угл-7
30	Огурец соленый (30гр)	Ккал-4, Угл-1
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
25	Хлеб ржано-пшеничный (25гр)	Ккал-53, Бел-1, Угл-11
150	Компот из сухофруктов (150гр)	Ккал-50, Угл-13
Итого за Обед		Ккал-540, Бел-21, Жир-21, Угл-68
<u>Полдник</u>		
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-24, Угл-6
60	Батон с повидлом (60гр)	Ккал-154, Бел-2, Жир-1, Угл-34
Итого за Полдник		Ккал-178, Бел-2, Жир-1, Угл-40
<u>Ужин</u>		
150	Суп молочный с макаронными изделиями (150гр)	Ккал-158, Бел-5, Жир-8, Угл-17
150	Чай сладкий с лимоном (150гр)	Ккал-21, Угл-5
Итого за Ужин		Ккал-179, Бел-5, Жир-8, Угл-22
Итого за день		Ккал-1 329, Бел-43, Жир-46, Угл-186

Ответственный
за питание



Наплыгина
Мария
Александровна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

Меню на 14.04.2025 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша пшенная молочная (180гр)	Ккал-257, Бел-9, Жир-9, Угл-34
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-517, Бел-18, Жир-20, Угл-66
<u>Завтрак 2</u>		
100	Яблоко (100гр)	Ккал-47, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-47, Угл-10
<u>Обед</u>		
180	Щи куриные со сметаной (180гр)	Ккал-203, Бел-11, Жир-13, Угл-13
130	Картофельное пюре (130гр)	Ккал-122, Бел-3, Жир-4, Угл-19
60	Оладьи из печени (60гр)	Ккал-119, Бел-8, Жир-6, Угл-8
40	Огурец соленый (40гр)	Ккал-5, Угл-1
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
35	Хлеб ржано-пшеничный (35гр)	Ккал-74, Бел-2, Угл-16
180	Компот из сухофруктов (180гр)	Ккал-61, Угл-16
Итого за Обед		Ккал-655, Бел-26, Жир-23, Угл-87
<u>Полдник</u>		
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-29, Угл-7
60	Батон с повидлом (60гр)	Ккал-154, Бел-2, Жир-1, Угл-34
Итого за Полдник		Ккал-183, Бел-2, Жир-1, Угл-41
<u>Ужин</u>		
180	Суп молочный с макаронными изделиями (180гр)	Ккал-182, Бел-6, Жир-9, Угл-20
180	Чай сладкий с лимоном (180гр)	Ккал-26, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-208, Бел-6, Жир-9, Угл-26
Итого за день		Ккал-1 610, Бел-52, Жир-53, Угл-230

Ответственный
за питание



Чаплыгина
Мария
Александровна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна
