

**Меню на 18.04.2025 год Ясли**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
160	<b>Каша манная молочная (160гр)</b>	Ккал-161, Бел-6, Жир-7, Угл-19
35	<b>Батон с маслом (35гр)</b>	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
150	<b>Кофейный напиток на молоке (150гр)</b>	Ккал-114, Бел-5, Жир-5, Угл-13
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-389, Бел-13, Жир-16, Угл-48
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<b>Сок фруктовый (100гр)</b>	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b><u>Обед</u></b>		
150	<b>Суп с клецками на курином бульоне (150гр)</b>	Ккал-184, Бел-7, Жир-10, Угл-17
3	<b>укроп(3гр)</b>	
3	<b>петрушка (3гр)</b>	Ккал-1
80	<b>каша гороховая рассыпчатая (80гр)</b>	Ккал-123, Бел-7, Жир-3, Угл-15
70	<b>Котлета из мяса (70гр)</b>	Ккал-157, Бел-14, Жир-8, Угл-5
35	<b>Салат овощной (35гр)</b>	Ккал-35, Бел-1, Жир-3, Угл-2
25	<b>Хлеб пшеничный (25гр)</b>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
25	<b>Хлеб ржано-пшеничный (25гр)</b>	Ккал-53, Бел-1, Угл-11
150	<b>Компот из сухофруктов (150гр)</b>	Ккал-50, Угл-13
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-662, Бел-32, Жир-24, Угл-75
<b><u>Полдник</u></b>		
150	<b>Чай сладкий (150гр)</b>	Ккал-24, Угл-6
30	<b>Вафли (30гр)</b>	Ккал-159, Бел-1, Жир-8, Угл-20
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-183, Бел-1, Жир-8, Угл-26
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Рагу из овощей (150гр)</b>	Ккал-138, Бел-4, Жир-8, Угл-16
25	<b>Хлеб пшеничный (25гр)</b>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	<b>Чай сладкий с шиповником (150гр)</b>	Ккал-28, Угл-6
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-225, Бел-6, Жир-8, Угл-34
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 505, Бел-53, Жир-56, Угл-193



Ответственный  
за питание

Чаплыгина  
Мария  
Александровна

Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна

**Меню на 18.04.2025 год Сад**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<b>Каша манная молочная (180гр)</b>	Ккал-162, Бел-5, Жир-7, Угл-19
40	<b>Батон с маслом (40гр)</b>	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
180	<b>Кофейный напиток на молоке (180гр)</b>	Ккал-135, Бел-5, Жир-6, Угл-16
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-401, Бел-12, Жир-18, Угл-48
<b><u>Завтрак 2</u></b>		
100	<b>Сок фруктовый (100гр)</b>	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<b><u>Обед</u></b>		
180	<b>Суп с клецками на курином бульоне (180гр)</b>	Ккал-217, Бел-8, Жир-13, Угл-19
3	<b>укроп(3гр)</b>	
3	<b>петрушка (3гр)</b>	Ккал-1
100	<b>каша гороховая рассыпчатая (100р)</b>	Ккал-155, Бел-8, Жир-4, Угл-18
70	<b>Котлета из мяса (70гр)</b>	Ккал-157, Бел-14, Жир-8, Угл-5
45	<b>Салат овощной (45гр)</b>	Ккал-46, Бел-1, Жир-4, Угл-3
30	<b>Хлеб пшеничный (30гр)</b>	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
35	<b>Хлеб ржано-пшеничный (35гр)</b>	Ккал-74, Бел-2, Угл-16
180	<b>Компот из сухофруктов (180гр)</b>	Ккал-61, Угл-16
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-782, Бел-35, Жир-29, Угл-91
<b><u>Полдник</u></b>		
180	<b>Чай сладкий (180гр)</b>	Ккал-29, Угл-7
50	<b>Вафли (50гр)</b>	Ккал-265, Бел-2, Жир-14, Угл-34
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-294, Бел-2, Жир-14, Угл-41
<b><u>Ужин</u></b>		
200	<b>Рагу из овощей (200гр)</b>	Ккал-193, Бел-4, Жир-11, Угл-22
30	<b>Хлеб пшеничный (30гр)</b>	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	<b>Чай сладкий с шиповником (180гр)</b>	Ккал-34, Угл-8
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-298, Бел-6, Жир-11, Угл-44
<b>Итого за день</b>		Ккал-1 821, Бел-56, Жир-72, Угл-234



Ответственный  
за питание

Чаплыгина  
Мария  
Александровна

Директор

Тарабыкина  
Александра  
Александровна

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_