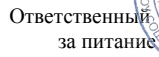


Меню на 21.04.2025 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Суп молочный с макаронными изделиями (150гр)	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 Кудрявый 'на курином бульоне (150гр)	Ккал-117, Бел-7, Жир-8, Угл-7
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
140	Картофель тушеный с мясом (140гр)	Ккал-187, Бел-14, Жир-7, Угл-13
30	Салат из вареной свеклы с луком (30гр)	Ккал-40, Жир-3, Угл-3
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
25	Хлеб ржано-пшеничный (25гр)	Ккал-53, Бел-1, Угл-11
150	Компот из смеси ягод (150гр)	Ккал-29, Угл-7
Итого за Обед		Ккал-486, Бел-24, Жир-18, Угл-53
<u>Полдник</u>		
150	Кисель (150гр)	Ккал-69, Угл-17
60	Гренки (60гр)	Ккал-160, Бел-4, Жир-10, Угл-16
Итого за Полдник		Ккал-229, Бел-4, Жир-10, Угл-33
<u>Ужин</u>		
150	Плов овощной (150гр)	Ккал-216, Бел-4, Жир-6, Угл-35
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Чай сладкий с лимоном (150гр)	Ккал-21, Угл-5
Итого за Ужин		Ккал-296, Бел-6, Жир-6, Угл-52
Итого за день		Ккал-1 435, Бел-48, Жир-51, Угл-191



Чаплыгина
Мария
Александровна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

Меню на 21.04.2025 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 (180гр)	Ккал-182, Бел-6, Жир-9, Угл-20
40	Батон с сыром и маслом 40 гр.	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
180	Какао на молоке (180гр)	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
Итого за Завтрак		Ккал-438, Бел-15, Жир-20, Угл-50
<u>Завтрак 2</u>		
100	Яблоко (100гр)	Ккал-47, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-47, Угл-10
<u>Обед</u>		
180	Суп Кудрявый 'на курином бульоне (180гр)	Ккал-140, Бел-8, Жир-9, Угл-8
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
160	Картофель тушеный с мясом (160гр)	Ккал-219, Бел-17, Жир-9, Угл-14
40	Салат из вареной свеклы с луком (40гр)	Ккал-53, Бел-1, Жир-4, Угл-4
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
35	Хлеб ржано-пшеничный (35гр)	Ккал-74, Бел-2, Угл-16
180	Компот из смеси ягод (180гр)	Ккал-34, Угл-8
Итого за Обед		Ккал-592, Бел-30, Жир-22, Угл-64
<u>Полдник</u>		
200	Кисель (200гр)	Ккал-94, Угл-23
60	Гренки (60гр)	Ккал-160, Бел-4, Жир-10, Угл-16
Итого за Полдник		Ккал-254, Бел-4, Жир-10, Угл-39
<u>Ужин</u>		
180	Плов овощной (180гр)	Ккал-258, Бел-4, Жир-8, Угл-42
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	Чай сладкий с лимоном (180гр)	Ккал-26, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-355, Бел-6, Жир-8, Угл-62
Итого за день		Ккал-1 686, Бел-55, Жир-60, Угл-225

Ответственный
за питание



Чаплыгина
Мария
Александровна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна
