

Меню на 22.04.2025 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша Дружба 'молочная (150гр)	Ккал-168, Бел-5, Жир-7, Угл-20
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-396, Бел-12, Жир-16, Угл-49
<u>Завтрак 2</u>		
100	Сок фруктовый (100гр)	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<u>Обед</u>		
150	Суп гороховый на курином бульоне (150гр)	Ккал-129, Бел-6, Жир-4, Угл-15
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
80	Каша гречневая рассыпчатая (80гр)	Ккал-107, Бел-4, Жир-2, Угл-17
50	Тефтели куриные (50гр)	Ккал-141, Бел-8, Жир-9, Угл-7
30	Овощной салат (35гр)	Ккал-36, Жир-3, Угл-1
25	Соус томатный (25гр)	Ккал-31, Бел-1, Жир-1, Угл-5
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-607, Бел-22, Жир-19, Угл-81
<u>Полдник</u>		
150	Йогурт (150гр)	Ккал-117, Бел-4, Жир-4, Угл-17
30	Пряник (30гр)	Ккал-105, Бел-1, Жир-1, Угл-23
Итого за Полдник		Ккал-222, Бел-5, Жир-5, Угл-40
<u>Ужин</u>		
120	Салат Зимний'(120гр)	Ккал-81, Бел-2, Жир-3, Угл-12
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Чай сладкий с шиповником (150гр)	Ккал-28, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-168, Бел-4, Жир-3, Угл-30



Ответственный
за питание

Чаплыгина
Мария
Александровна

Итого за день Ккал-1 439, Бел-44, Жир-43, Угл-210

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

Меню на 22.04.2025 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша Дружба 'молочная (180гр)	Ккал-207, Бел-6, Жир-9, Угл-25
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-446, Бел-13, Жир-20, Угл-54
<u>Завтрак 2</u>		
100	Сок фруктовый (100гр)	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-46, Бел-1, Угл-10
<u>Обед</u>		
180	Суп гороховый на курином бульоне (180гр)	Ккал-166, Бел-8, Жир-7, Угл-17
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
100	Каша гречневая рассыпчатая (100гр)	Ккал-137, Бел-4, Жир-3, Угл-22
80	Тефтели куриные (80гр)	Ккал-170, Бел-10, Жир-11, Угл-9
45	Овощной салат (45гр)	Ккал-53, Жир-5, Угл-2
35	Соус томатный (35гр)	Ккал-44, Бел-1, Жир-1, Угл-7
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-777, Бел-27, Жир-27, Угл-103
<u>Полдник</u>		
180	Йогурт (180гр)	Ккал-140, Бел-5, Жир-5, Угл-20
50	Пряник (50гр)	Ккал-175, Бел-2, Жир-1, Угл-39
Итого за Полдник		Ккал-315, Бел-7, Жир-6, Угл-59
<u>Ужин</u>		
150	Салат Зимний'(150гр)	Ккал-102, Бел-2, Жир-4, Угл-15
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	Чай сладкий с шиповником (180гр)	Ккал-34, Угл-8
Итого за Ужин		Ккал-207, Бел-4, Жир-4, Угл-37



Ответственный
за питание

Чаплыгина
Мария
Александровна

Итого за день Ккал-1 791, Бел-52, Жир-57, Угл-263

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна
