

Меню на 29.04.2025 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 маслом (35гр)	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
150	Какао на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-384, Бел-13, Жир-16, Угл-47
<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	Борщ на курином бульоне (150гр)	Ккал-64, Бел-4, Жир-3, Угл-6
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
80	каша гороховая рассыпчатая (80гр)	Ккал-123, Бел-7, Жир-3, Угл-15
60	Биточки куриные (60гр)	Ккал-140, Бел-8, Жир-11, Угл-4
30	салат капустный (30гр)	Ккал-30, Бел-1, Жир-2, Угл-2
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-499, Бел-23, Жир-19, Угл-57
<u>Полдник</u>		
150	Ацидофилин (150гр)	Ккал-75, Бел-5, Жир-4, Угл-6
30	Пряник (30гр)	Ккал-105, Бел-1, Жир-1, Угл-23
Итого за Полдник		Ккал-180, Бел-6, Жир-5, Угл-29
<u>Ужин</u>		
150	Суп молочный с макаронными изделиями (150гр)	Ккал-158, Бел-5, Жир-8, Угл-17
150	Чай сладкий с шиповником (150гр)	Ккал-28, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-186, Бел-5, Жир-8, Угл-23
Итого за день		Ккал-1 295, Бел-48, Жир-48, Угл-166



Ответственный
за питание

Чаплыгина
Мария
Александровна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

Меню на 29.04.2025 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 маслом (40гр)	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
180	Какао на молоке (180гр)	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
Итого за Завтрак		Ккал-492, Бел-16, Жир-20, Угл-61
<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	Борщ на курином бульоне (180гр)	Ккал-77, Бел-5, Жир-4, Угл-8
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
100	каша гороховая рассыпчатая (100р)	Ккал-155, Бел-8, Жир-4, Угл-18
70	Биточки куриные (70гр)	Ккал-167, Бел-9, Жир-13, Угл-5
50	салат капустный (50гр)	Ккал-50, Бел-1, Жир-4, Угл-3
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-629, Бел-27, Жир-25, Угл-72
<u>Полдник</u>		
180	Ацидофилин (180гр)	Ккал-90, Бел-5, Жир-5, Угл-7
50	Пряник (50гр)	Ккал-175, Бел-2, Жир-1, Угл-39
Итого за Полдник		Ккал-265, Бел-7, Жир-6, Угл-46
<u>Ужин</u>		
180	Суп молочный с макаронными изделиями (180гр)	Ккал-182, Бел-6, Жир-9, Угл-20
180	Чай сладкий с шиповником (180гр)	Ккал-34, Угл-8
Итого за Ужин		Ккал-216, Бел-6, Жир-9, Угл-28
Итого за день		Ккал-1 648, Бел-57, Жир-60, Угл-217



Чаплыгина
Мария
Александровна

Тарабыкина
Александра
Александровна