

Меню на 30.04.2025 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
120	Запеканка творожная (120гр)	Ккал-211, Бел-18, Жир-10, Угл-13
30	Молоко сгущенное (30гр)	Ккал-96, Бел-2, Жир-3, Угл-17
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-531, Бел-29, Жир-22, Угл-57
<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 рыбный с пшеном (150гр)	Ккал-95, Бел-6, Жир-3, Угл-12
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
100	Картофельное пюре (100гр)	Ккал-102, Бел-2, Жир-4, Угл-13
50	Котлета рыбная "Любительская"(50гр)	Ккал-65, Бел-8, Жир-2, Угл-4
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 смеси ягод (150гр)	Ккал-29, Угл-7
Итого за Обед		Ккал-408, Бел-19, Жир-9, Угл-60
<u>Полдник</u>		
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-24, Угл-6
48	Батон с кабачковой икрой (48гр)	Ккал-102, Бел-3, Жир-2, Угл-19
Итого за Полдник		Ккал-126, Бел-3, Жир-2, Угл-25
<u>Ужин</u>		
150	Суп куриный (150гр)	Ккал-146, Бел-9, Жир-8, Угл-10
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Чай сладкий с лимоном (150гр)	Ккал-21, Угл-5
Итого за Ужин		Ккал-226, Бел-11, Жир-8, Угл-27
Итого за день		Ккал-1 337, Бел-63, Жир-41, Угл-179



Ответственный
за питание

Чаплыгина
Мария
Александровна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

Меню на 30.04.2025 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Запеканка творожная (150гр)	Ккал-264, Бел-22, Жир-13, Угл-17
40	Молоко сгущенное (40гр)	Ккал-128, Бел-2, Жир-3, Угл-22
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-652, Бел-33, Жир-27, Угл-71
<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 рыбный с пшеном (180гр)	Ккал-112, Бел-7, Жир-3, Угл-14
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
130	Картофельное пюре (130гр)	Ккал-122, Бел-3, Жир-4, Угл-19
70	Котлета рыбная "Любительская" (70гр)	Ккал-93, Бел-11, Жир-3, Угл-6
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-539, Бел-25, Жир-10, Угл-86
<u>Полдник</u>		
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-29, Угл-7
54	Батон с кабачковой икрой (54гр)	Ккал-113, Бел-4, Жир-2, Угл-20
Итого за Полдник		Ккал-142, Бел-4, Жир-2, Угл-27
<u>Ужин</u>		
180	Суп куриный (180гр)	Ккал-189, Бел-10, Жир-11, Угл-13
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	Чай сладкий с лимоном (180гр)	Ккал-26, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-286, Бел-12, Жир-11, Угл-33



Ответственный
за питание

Чаплыгина
Мария
Александровна

Итого за день Ккал-1 665, Бел-75, Жир-50, Угл-227

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна