

Меню на 16.06.2025 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
120	Запеканка творожная	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	Какао на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-526, Бел-29, Жир-22, Угл-56
<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 г/к бульоне со сметаной (150гр)	Ккал-78, Бел-4, Жир-4, Угл-7
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
100	Макароны отварные с маслом (100гр)	Ккал-130, Бел-3, Жир-3, Угл-23
70	Гуляш из свинины (70гр)	Ккал-130, Бел-10, Жир-7, Угл-4
35	Овощной салат (35гр)	Ккал-42, Жир-4, Угл-1
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
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-510, Бел-20, Жир-18, Угл-63
<u>Полдник</u>		
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-24, Угл-6
60	Батон с повидлом (60гр)	Ккал-154, Бел-2, Жир-1, Угл-34
Итого за Полдник		Ккал-178, Бел-2, Жир-1, Угл-40
<u>Ужин</u>		
110	Омлет (110гр)	Ккал-144, Бел-9, Жир-11, Угл-8
35	Икра кабачковая (35гр)	Ккал-32, Бел-2, Жир-2, Угл-2
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-247, Бел-13, Жир-13, Угл-26
Итого за день		Ккал-1 507, Бел-65, Жир-54, Угл-195

Ответственный
за питание



Чалыгина
Мария
Александровна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

Меню на 16.06.2025 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Запеканка творожная	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	Какао на молоке (180гр)	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
Итого за Завтрак		Ккал-648, Бел-33, Жир-27, Угл-69
<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 г/к бульоне со сметаной (180гр)	Ккал-91, Бел-5, Жир-5, Угл-8
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
120	Макароньы отварные с маслом (120гр)	Ккал-157, Бел-4, Жир-3, Угл-27
80	Гуляш из свинины (80гр)	Ккал-144, Бел-11, Жир-8, Угл-5
45	Овощной салат (45гр)	Ккал-53, Жир-5, Угл-2
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
25	Хлеб ржано-пшеничный (25гр)	Ккал-53, Бел-1, Угл-11
180	Компот из смеси ягод (180гр)	Ккал-34, Угл-8
Итого за Обед		Ккал-580, Бел-23, Жир-21, Угл-71
<u>Полдник</u>		
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-29, Угл-7
60	Батон с повидлом (60гр)	Ккал-154, Бел-2, Жир-1, Угл-34
Итого за Полдник		Ккал-183, Бел-2, Жир-1, Угл-41
<u>Ужин</u>		
125	Омлет (125гр)	Ккал-173, Бел-12, Жир-13, Угл-10
40	Икра кабачковая (40гр)	Ккал-36, Бел-2, Жир-3, Угл-3
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-29, Угл-7
Итого за Ужин		Ккал-285, Бел-16, Жир-16, Угл-30
Итого за день		Ккал-1 742, Бел-75, Жир-65, Угл-221

Ответственный
за питание

Чанлыгина
Мария
Александровна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

