

Меню на 17.06.2025 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	каша геркулесовая молочная (150гр)	Ккал-204, Бел-7, Жир-8, Угл-26
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-432, Бел-14, Жир-17, Угл-55
<u>Завтрак 2</u>		
100	Яблоко (100гр)	Ккал-47, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-47, Угл-10
<u>Обед</u>		
150	Суп с клецками на курином бульоне (150гр)	Ккал-184, Бел-7, Жир-10, Угл-17
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
80	каша гороховая рассыпчатая (80гр)	Ккал-123, Бел-7, Жир-3, Угл-15
60	Тефтели мясные (60гр)	Ккал-149, Бел-11, Жир-7, Угл-9
35	Салат овощной (35гр)	Ккал-35, Бел-1, Жир-3, Угл-2
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
25	Хлеб ржано-пшеничный (25гр)	Ккал-53, Бел-1, Угл-11
150	Компот из сухофруктов (150гр)	Ккал-50, Угл-13
Итого за Обед		Ккал-642, Бел-29, Жир-23, Угл-77
<u>Полдник</u>		
150	Ряженка (150гр)	Ккал-79, Бел-5, Жир-4, Угл-7
30	Пряник (30гр)	Ккал-105, Бел-1, Жир-1, Угл-23
Итого за Полдник		Ккал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-30
<u>Ужин</u>		
140	вареники ленивые (140гр)	Ккал-201, Бел-21, Жир-7, Угл-14
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-225, Бел-21, Жир-7, Угл-20
Итого за день		Ккал-1 530, Бел-70, Жир-52, Угл-192

Отв. за питание

Директор
Тарабыкина
Александра
Александровна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна



Меню на 17.06.2025 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	каша геркулесовая молочная (180гр) Сад	Ккал-243, Бел-8, Жир-10, Угл-30
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-482, Бел-15, Жир-21, Угл-59
<u>Завтрак 2</u>		
100	Яблоко (100гр)	Ккал-47, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-47, Угл-10
<u>Обед</u>		
180	Суп с клецками на курином бульоне (180гр)	Ккал-217, Бел-8, Жир-13, Угл-19
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
100	каша гороховая рассыпчатая (100р)	Ккал-155, Бел-8, Жир-4, Угл-18
70	Тефтели мясные (70гр)	Ккал-191, Бел-14, Жир-9, Угл-11
45	Салат овощной (45гр)	Ккал-46, Бел-1, Жир-4, Угл-3
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
25	Хлеб ржано-пшеничный (25гр)	Ккал-53, Бел-1, Угл-11
180	Компот из сухофруктов (180гр)	Ккал-61, Угл-16
Итого за Обед		Ккал-771, Бел-34, Жир-30, Угл-88
<u>Полдник</u>		
180	Ряженка (180гр)	Ккал-95, Бел-6, Жир-5, Угл-8
50	Пряник (50гр)	Ккал-175, Бел-2, Жир-1, Угл-39
Итого за Полдник		Ккал-270, Бел-8, Жир-6, Угл-47
<u>Ужин</u>		
160	вареники ленивые (160гр)	Ккал-231, Бел-24, Жир-8, Угл-17
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-29, Угл-7
Итого за Ужин		Ккал-260, Бел-24, Жир-8, Угл-24
Итого за день		Ккал-1 830, Бел-81, Жир-65, Угл-228

 Ответственный
за питание

 Чаплыгина
Мария
Александровна

Директор

 Тарабыкина
Александра
Александровна
