

Меню на 19.06.2025 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
20	Молоко сгущенное (20гр)	Ккал-64, Бел-1, Жир-2, Угл-11
35	Батон с сыром и маслом 35 гр.	Ккал-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14
150	Кофейный напиток на молоке (150гр)-6 апр	Ккал-91, Бел-3, Жир-3, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-476, Бел-26, Жир-19, Угл-50
<u>Завтрак 2</u>		
60	банан (60гр)	Ккал-66, Бел-1, Угл-13
Итого за Завтрак 2		Ккал-66, Бел-1, Угл-13
<u>Обед</u>		
150	Суп "Кудрявый" на курином бульоне (150гр)	Ккал-117, Бел-7, Жир-8, Угл-7
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
80	Каша гречневая рассыпчатая (80гр)	Ккал-107, Бел-4, Жир-2, Угл-17
70	Гуляш из свинины (70гр)	Ккал-130, Бел-10, Жир-7, Угл-4
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
20	Хлеб ржано-пшеничный (20гр)	Ккал-42, Бел-1, Угл-9
150	Компот из смеси ягод (150гр)	Ккал-29, Угл-7
Итого за Обед		Ккал-485, Бел-24, Жир-17, Угл-56
<u>Полдник</u>		
150	Йогурт (150гр)	Ккал-117, Бел-4, Жир-4, Угл-17
30	Вафли (30гр)	Ккал-159, Бел-1, Жир-8, Угл-20
Итого за Полдник		Ккал-276, Бел-5, Жир-12, Угл-37
<u>Ужин</u>		
150	Плов овощной (150гр)	Ккал-216, Бел-4, Жир-6, Угл-35
30	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-311, Бел-6, Жир-6, Угл-55
Итого за день		Ккал-1 614, Бел-62, Жир-54, Угл-211

Ответственный
за питание



Александрова

Александрова

Директор

Тарабыкина

Александра

Александровна

Меню на 19.06.2025 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	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	банан (100гр)	Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
Итого за Завтрак 2		Ккал-110, Бел-2, Жир-1, Угл-21
<u>Обед</u>		
180	Суп "Кудрявый" на курином бульоне (180гр)	Ккал-140, Бел-8, Жир-9, Угл-8
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
200	Каша гречневая рассыпчатая (100гр)	Ккал-274, Бел-9, Жир-7, Угл-44
80	Гуляш из свинины (80гр)	Ккал-144, Бел-11, Жир-8, Угл-5
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-738, Бел-32, Жир-24, Угл-95
<u>Полдник</u>		
180	Йогурт (180гр)	Ккал-140, Бел-5, Жир-5, Угл-20
50	Вафли (50гр)	Ккал-265, Бел-2, Жир-14, Угл-34
Итого за Полдник		Ккал-405, Бел-7, Жир-19, Угл-54
<u>Ужин</u>		
180	Плов овощной (180гр)	Ккал-258, Бел-4, Жир-8, Угл-42
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-29, Угл-7
Итого за Ужин		Ккал-358, Бел-6, Жир-8, Угл-63
Итого за день		Ккал-2 263, Бел-80, Жир-79, Угл-304

Ответственный
за питание



Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна