

Меню на 20.06.2025 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша "Дружба" молочная (150гр)	Ккал-168, Бел-5, Жир-7, Угл-20
25	Батон с маслом (25гр)	Ккал-87, Бел-2, Жир-4, Угл-11
150	Какао на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-364, Бел-12, Жир-16, Угл-43
<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	Рассольник на г/к бульоне со сметаной (150гр)	Ккал-162, Бел-7, Жир-9, Угл-13
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
160	Свинина, тушеная с овощами (160гр)	Ккал-158, Бел-12, Жир-8, Угл-8
35	Салат овощной (35гр)	Ккал-35, Бел-1, Жир-3, Угл-2
150	Компот из сухофруктов (150гр)	Ккал-50, Угл-13
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
20	Хлеб ржано-пшеничный (20гр)	Ккал-42, Бел-1, Угл-9
Итого за Обед		Ккал-495, Бел-23, Жир-20, Угл-55
<u>Полдник</u>		
150	Кисель (150гр)	Ккал-69, Угл-17
30	Печенье (30гр)	Ккал-120, Бел-2, Жир-6, Угл-20
Итого за Полдник		Ккал-189, Бел-2, Жир-6, Угл-37
<u>Ужин</u>		
150	Макароны отварные с маслом (150гр)	Ккал-198, Бел-5, Жир-4, Угл-34
35	Икра кабачковая (35гр)	Ккал-32, Бел-2, Жир-2, Угл-2
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-313, Бел-9, Жир-6, Угл-54
Итого за день		Ккал-1 407, Бел-47, Жир-48, Угл-199

Ответственный
за питание



Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

<u>Завтрак</u>		
180	Каша "Дружба" молочная (180гр)	Ккал-207, Бел-6, Жир-9, Угл-25
30	Батон с маслом (30гр)	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-442, Бел-13, Жир-20, Угл-52
<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	Рассольник на з/к бульоне со сметаной (180гр)	Ккал-205, Бел-8, Жир-11, Угл-17
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
200	Свинина, тушенная с овощами (200гр)	Ккал-201, Бел-15, Жир-10, Угл-11
45	Салат овощной (45гр)	Ккал-46, Бел-1, Жир-4, Угл-3
180	Компот из сухофруктов (180гр)	Ккал-61, Угл-16
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
25	Хлеб ржано-пшеничный (25гр)	Ккал-53, Бел-1, Угл-11
Итого за Обед		Ккал-626, Бел-27, Жир-25, Угл-70
<u>Полдник</u>		
200	Кисель (200гр)	Ккал-94, Угл-23
50	Печенье (50гр)	Ккал-200, Бел-4, Жир-10, Угл-34
Итого за Полдник		Ккал-294, Бел-4, Жир-10, Угл-57
<u>Ужин</u>		
170	Макароны отварные с маслом (170гр)	Ккал-225, Бел-6, Жир-5, Угл-39
40	Икра кабачковая (40гр)	Ккал-36, Бел-2, Жир-3, Угл-3
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-29, Угл-7
Итого за Ужин		Ккал-361, Бел-10, Жир-8, Угл-63
Итого за день		Ккал-1 769, Бел-55, Жир-63, Угл-252

Ответственный
за питание

Чаплыгина
Мария
Александровна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

