

Меню на 23.06.2025 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша пшеничная молочная (150гр)	Ккал-193, Бел-7, Жир-8, Угл-23
30	Батон с сыром и маслом 35 гр.	Ккал-95, Бел-3, Жир-4, Угл-12
180	Какао на молоке (150гр)	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
Итого за Завтрак		Ккал-419, Бел-15, Жир-18, Угл-49
<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 м/к бульоне(150гр)	Ккал-170, Бел-9, Жир-6, Угл-20
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
200	Тефтели мясные (70гр)	Ккал-546, Бел-39, Жир-27, Угл-32
100	каша гороховая рассыпчатая (80гр)	Ккал-154, Бел-8, Жир-3, Угл-18
45	Салат овощной (35гр)	Ккал-45, Бел-1, Жир-4, Угл-2
180	Компот из сухофруктов (160гр)	Ккал-52, Угл-13
25	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
25	Хлеб ржано-пшеничный (20гр)	Ккал-53, Бел-1, Угл-11
Итого за Обед		Ккал-1 080, Бел-60, Жир-40, Угл-108
<u>Полдник</u>		
200	Ацидофилин (150гр)	Ккал-100, Бел-6, Жир-5, Угл-8
50	Ватрушка с повидлом (60гр)	Ккал-142, Бел-3, Жир-4, Угл-22
Итого за Полдник		Ккал-242, Бел-9, Жир-9, Угл-30
<u>Ужин</u>		
170	Суп куриный (150гр)	Ккал-165, Бел-10, Жир-9, Угл-12
30	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	Чай сладкий (150гр)	Ккал-29, Угл-7
Итого за Ужин		Ккал-265, Бел-12, Жир-9, Угл-33
Итого за день		Ккал-2 053, Бел-96, Жир-76, Угл-230

Ответственный
за питание



Чайлыгина
Мария
Алексеевна

Директор

Тарабыкина
Александра
Алексеевна

Меню на 23.06.2025 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша пшеничная молочная (180гр)	Ккал-257, Бел-9, Жир-9, Угл-34
30	Батон с сыром и маслом 40 гр.	Ккал-93, Бел-3, Жир-4, Угл-12
180	Какао на молоке (180гр)	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
Итого за Завтрак		Ккал-481, Бел-17, Жир-19, Угл-60
<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 м/к бульоне (180гр)	Ккал-157, Бел-8, Жир-6, Угл-18
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
200	Тефтели мясные (100гр)-5м	Ккал-298, Бел-21, Жир-15, Угл-17
100	каша гороховая рассыпчатая (100р)	Ккал-155, Бел-8, Жир-4, Угл-18
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-830, Бел-41, Жир-29, Угл-95
<u>Полдник</u>		
200	Ацидофилин (180гр)	Ккал-100, Бел-6, Жир-5, Угл-8
50	Ватрушка с повидлом (80гр)	Ккал-145, Бел-3, Жир-4, Угл-24
Итого за Полдник		Ккал-245, Бел-9, Жир-9, Угл-32
<u>Ужин</u>		
170	Суп куриный (180гр)	Ккал-178, Бел-10, Жир-10, Угл-12
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-29, Угл-7
Итого за Ужин		Ккал-278, Бел-12, Жир-10, Угл-33
Итого за день		Ккал-1 881, Бел-79, Жир-67, Угл-230

Ответственный
за питание



Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна