

Меню на 24.06.2025 год Ясли

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

Завтрак

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	Чай сладкий (150гр)	Ккал-24, Угл-6

Итого за Завтрак Ккал-342, Бел-9, Жир-12, Угл-48

Завтрак 2

100	Сок фруктовый (100гр)	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
-----	------------------------------	------------------------

Итого за Завтрак 2 Ккал-46, Бел-1, Угл-10

Обед

150	Суп с зеленым горошком на курином бульоне (150гр)	Ккал-125, Бел-6, Жир-9, Угл-6
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
150	Плов с курицей (150гр)	Ккал-199, Бел-7, Жир-10, Угл-19
30	Салат из вареной свеклы с луком (30гр)	Ккал-40, Жир-3, Угл-3
150	Компот из смеси ягод (150гр)	Ккал-29, Угл-7
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-483, Бел-16, Жир-22, Угл-54

Полдник

150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-24, Угл-6
48	Батон с кабачковой икрой (48гр)	Ккал-102, Бел-3, Жир-2, Угл-19

Итого за Полдник Ккал-126, Бел-3, Жир-2, Угл-25

Ужин

120	Салат "Зимний" (120гр)	Ккал-81, Бел-2, Жир-3, Угл-12
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
180	Чай сладкий (150гр)	Ккал-29, Угл-7

Итого за Ужин Ккал-157, Бел-4, Жир-3, Угл-29

Итого за день Ккал-1 154, Бел-33, Жир-39, Угл-166

Ответственный
за питание

Директор

Тарабукина
Александра
Александровна

Меню на 24.06.2025 год Сад

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

Завтрак

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	Чай сладкий (180гр)	Ккал-29, Угл-7

Итого за Завтрак Ккал-376, Бел-10, Жир-15, Угл-50

Завтрак 2

100	Сок фруктовый (100гр)	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
-----	------------------------------	------------------------

Итого за Завтрак 2 Ккал-46, Бел-1, Угл-10

Обед

180	Суп с зеленым горошком на курином бульоне (180гр)	Ккал-153, Бел-7, Жир-11, Угл-8
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
200	Плов с курицей (200гр)	Ккал-267, Бел-9, Жир-14, Угл-25
40	Салат из вареной свеклы с луком (40гр)	Ккал-53, Бел-1, Жир-4, Угл-4
180	Компот из смеси ягод (180гр)	Ккал-34, Угл-8
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-620, Бел-20, Жир-29, Угл-68

Полдник

180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-29, Угл-7
54	Батон с кабачковой икрой (54гр)	Ккал-113, Бел-4, Жир-2, Угл-20

Итого за Полдник Ккал-142, Бел-4, Жир-2, Угл-27

Ужин

150	Салат "Зимний" (150гр)	Ккал-102, Бел-2, Жир-4, Угл-15
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-29, Угл-7

Итого за Ужин Ккал-202, Бел-4, Жир-4, Угл-36

Итого за день Ккал-1 386, Бел-39, Жир-50, Угл-191

Ответственный
за питаниеЧайкина
Мария
Александровна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна