

Меню на 25.06.2025 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
30	Молоко сгущенное (30гр)	Ккал-96, Бел-2, Жир-3, Угл-17
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-535, Бел-27, Жир-22, Угл-59
<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	Щи рыбные со сметаной (150гр)	Ккал-76, Бел-4, Жир-4, Угл-7
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
100	Картофельное пюре (100гр)	Ккал-102, Бел-2, Жир-4, Угл-13
50	Котлета рыбная "Любительская" (50гр)	Ккал-65, Бел-8, Жир-2, Угл-4
35	Овощной салат (35гр)	Ккал-42, Жир-4, Угл-1
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-425, Бел-17, Жир-14, Угл-57
<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
Итого за день		Ккал-1 190, Бел-51, Жир-41, Угл-156

Ответственный
за питание



Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

Меню на 25.06.2025 год Сад

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

Завтрак

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 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-631, Бел-31, Жир-27, Угл-68

Завтрак 2

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

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

Обед

180	Щи рыбные со сметаной (180гр)	Ккал-89, Бел-5, Жир-5, Угл-8
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
130	Картофельное пюре (130гр)	Ккал-122, Бел-3, Жир-4, Угл-19
70	Котлета рыбная "Любительская" (70гр)	Ккал-93, Бел-11, Жир-3, Угл-6
45	Овощной салат (45гр)	Ккал-53, Жир-5, Угл-2
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-531, Бел-22, Жир-17, Угл-74

Полдник

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

Итого за день Ккал-1 478, Бел-62, Жир-50, Угл-199

Ответственный
за питание

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна