

Меню на 06.05.2025 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	каша геркулесовая молочная (150гр)	Ккал-204, Бел-7, Жир-8, Угл-26
35	Батон с сыром и маслом 35 гр.	Ккал-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14
150	Кофейный напиток на молоке (150гр)	Ккал-114, Бел-5, Жир-5, Угл-13
Итого за Завтрак		Ккал-428, Бел-16, Жир-17, Угл-53
<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	Суп с клецками на курином бульоне (150гр)	Ккал-184, Бел-7, Жир-10, Угл-17
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
150	Плов с курицей (150гр)	Ккал-199, Бел-7, Жир-10, Угл-19
30	салат капустный (30гр)	Ккал-30, Бел-1, Жир-2, Угл-2
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
25	Хлеб ржано-пшеничный (25гр)	Ккал-53, Бел-1, Угл-11
150	Компот из смеси ягод (150гр)	Ккал-29, Угл-7
Итого за Обед		Ккал-555, Бел-18, Жир-22, Угл-68
<u>Полдник</u>		
150	Ряженка (150гр)	Ккал-79, Бел-5, Жир-4, Угл-7
30	Вафли (30гр)	Ккал-159, Бел-1, Жир-8, Угл-20
Итого за Полдник		Ккал-238, Бел-6, Жир-12, Угл-27
<u>Ужин</u>		
150	Суп молочный с макаронными изделиями (150гр)	Ккал-158, Бел-5, Жир-8, Угл-17
150	Чай сладкий с лимоном (150гр)	Ккал-21, Угл-5
Итого за Ужин		Ккал-179, Бел-5, Жир-8, Угл-22
Итого за день		Ккал-1 446, Бел-46, Жир-59, Угл-180

Ответственный
за питание



Чаплыгина
Мария
Александровна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

Меню на 06.05.2025 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	каша геркулесовая молочная (180гр) Сад	Ккал-243, Бел-8, Жир-10, Угл-30
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-503, Бел-17, Жир-21, Угл-62
<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	Суп с клецками на курином бульоне (180гр)	Ккал-217, Бел-8, Жир-13, Угл-19
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
200	Плов с курицей (200гр)	Ккал-267, Бел-9, Жир-14, Угл-25
50	салат капустный (50гр)	Ккал-50, Бел-1, Жир-4, Угл-3
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-714, Бел-22, Жир-31, Угл-85
<u>Полдник</u>		
180	Ряженка (180гр)	Ккал-95, Бел-6, Жир-5, Угл-8
50	Вафли (50гр)	Ккал-265, Бел-2, Жир-14, Угл-34
Итого за Полдник		Ккал-360, Бел-8, Жир-19, Угл-42
<u>Ужин</u>		
180	Суп молочный с макаронными изделиями (180гр)	Ккал-182, Бел-6, Жир-9, Угл-20
180	Чай сладкий с лимоном (180гр)	Ккал-26, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-208, Бел-6, Жир-9, Угл-26
Итого за день		Ккал-1 831, Бел-54, Жир-80, Угл-225

Ответственный
за питание



Чаплыгина
Мария
Александровна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна
