

Меню на 12.05.2025 год Ясли

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

Завтрак

150	Каша рисовая молочная (150гр)	Ккал-169, Бел-5, Жир-7, Угл-20
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-393, Бел-14, Жир-16, Угл-47

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 гороховый на курином бульоне (150гр)	Ккал-129, Бел-6, Жир-4, Угл-15
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
100	Макароны отварные с маслом (100гр)	Ккал-130, Бел-3, Жир-3, Угл-23
50	Котлета из мяса (50гр)	Ккал-112, Бел-10, Жир-6, Угл-4
30	Салат овощной (35гр)	Ккал-30, Бел-1, Жир-3, 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-543, Бел-23, Жир-16, Угл-74

Полдник

150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-24, Угл-6
60	Батон с повидлом (60гр)	Ккал-154, Бел-2, Жир-1, Угл-34

Итого за Полдник Ккал-178, Бел-2, Жир-1, Угл-40

Ужин

120	Салат "Зимний" (120гр)	Ккал-81, Бел-2, Жир-3, Угл-12
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Чай сладкий с шиповником (150гр)	Ккал-28, Угл-6

Итого за Ужин Ккал-168, Бел-4, Жир-3, Угл-30

Итого за день Ккал-1 328, Бел-44, Жир-36, Угл-201

Ответственный
за питание

Чайкина
Мария

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна



Меню на 12.05.2025 год Сад

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

Завтрак

180	Каша рисовая молочная (180гр)	Ккал-206, Бел-6, Жир-9, Угл-24
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-466, Бел-15, Жир-20, Угл-56

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 гороховый на курином бульоне (180гр)	Ккал-166, Бел-8, Жир-7, Угл-17
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
120	Макароны отварные с маслом (120гр)	Ккал-157, Бел-4, Жир-3, Угл-27
70	Котлета из мяса (70гр)	Ккал-157, Бел-14, Жир-8, Угл-5
45	Салат овощной (45гр)	Ккал-46, 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-706, Бел-31, Жир-22, Угл-90

Полдник

180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-29, Угл-7
60	Батон с повидлом (60гр)	Ккал-154, Бел-2, Жир-1, Угл-34

Итого за Полдник Ккал-183, Бел-2, Жир-1, Угл-41

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 с шиповником (180гр)	Ккал-34, Угл-8

Итого за Ужин Ккал-207, Бел-4, Жир-4, Угл-37

Итого за день Ккал-1 608, Бел-53, Жир-47, Угл-234



Чаплыгина
Мария
Александровна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна