

Меню на 13.05.2025 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
125	Омлет (125гр)	Ккал-173, Бел-12, Жир-13, Угл-10
40	Батон с маслом (40гр)	Ккал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13
180	Какао на молоке (180гр)	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
Итого за Завтрак		Ккал-408, Бел-19, Жир-24, Угл-37
<u>Завтрак 2</u>		
100	Яблоко (100гр)	Ккал-47, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-47, Угл-10
<u>Обед</u>		
180	Борщ на м/к бульоне (180гр)	Ккал-80, Бел-4, Жир-4, Угл-6
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
200	Бигос с курицей (200гр)	Ккал-251, Бел-19, Жир-17, Угл-10
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
35	Хлеб ржано-пшеничный (35гр)	Ккал-74, Бел-2, Угл-16
180	Компот из сухофруктов (180гр)	Ккал-61, Угл-16
Итого за Обед		Ккал-538, Бел-27, Жир-21, Угл-62
<u>Полдник</u>		
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-29, Угл-7
70	Пирожок печеный с картофелем (70гр)	Ккал-169, Бел-4, Жир-6, Угл-25
Итого за Полдник		Ккал-198, Бел-4, Жир-6, Угл-32
<u>Ужин</u>		
160	вареники ленивые (160гр)	Ккал-231, Бел-24, Жир-8, Угл-17
180	Чай сладкий с шиповником (180гр)	Ккал-34, Угл-8
Итого за Ужин		Ккал-265, Бел-24, Жир-8, Угл-25
Итого за день		Ккал-1 456, Бел-74, Жир-59, Угл-166



Директор
Тарабыкина
Александра
Александровна

Меню на 13.05.2025 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
110	Омлет (110гр)	Ккал-144, Бел-9, Жир-11, Угл-8
35	Батон с маслом (35гр)	Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16
150	Какао на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-367, Бел-16, Жир-20, Угл-36
<u>Завтрак 2</u>		
100	Яблоко (100гр)	Ккал-47, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-47, Угл-10
<u>Обед</u>		
150	Борщ на м/к бульоне (150гр)	Ккал-80, Бел-4, Жир-4, Угл-6
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
170	Бигос с курицей (170гр)	Ккал-197, Бел-15, Жир-13, Угл-9
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
25	Хлеб ржано-пшеничный (25гр)	Ккал-53, Бел-1, Угл-11
150	Компот из сухофруктов (150гр)	Ккал-50, Угл-13
Итого за Обед		Ккал-440, Бел-22, Жир-17, Угл-51
<u>Полдник</u>		
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-24, Угл-6
60	Пирожок печеный с картофелем (60гр)	Ккал-152, Бел-4, Жир-6, Угл-22
Итого за Полдник		Ккал-176, Бел-4, Жир-6, Угл-28
<u>Ужин</u>		
140	вареники ленивые (140гр)	Ккал-201, Бел-21, Жир-7, Угл-14
150	Чай сладкий с шиповником (150гр)	Ккал-28, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-229, Бел-21, Жир-7, Угл-20
Итого за день		Ккал-1 259, Бел-63, Жир-50, Угл-145



Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна