

Меню на 14.05.2025 год Сад

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

Завтрак

180	Каша манная молочная (180гр)	Ккал-194, Бел-6, Жир-9, Угл-23
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-433, Бел-13, Жир-20, Угл-52

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 рыбный с пшеном	Ккал-112, Бел-7, Жир-3, Угл-14
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
130	Картофельное пюре (130гр)	Ккал-122, Бел-3, Жир-4, Угл-19
80	Рыбные тефтели (80гр)	Ккал-143, Бел-11, Жир-8, Угл-9
40	Огурец соленый (40гр)	Ккал-5, Угл-1
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-562, Бел-25, Жир-15, Угл-81

Полдник

180	Йогурт (180гр)	Ккал-140, Бел-5, Жир-5, Угл-20
50	Пряник (50гр)	Ккал-175, Бел-2, Жир-1, Угл-39

Итого за Полдник Ккал-315, Бел-7, Жир-6, Угл-59

Ужин

180	Суп куриный (180гр)	Ккал-189, Бел-10, Жир-11, Угл-13
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-29, Угл-7

Итого за Ужин Ккал-289, Бел-12, Жир-11, Угл-34

Итого за день Ккал-1 645, Бел-58, Жир-52, Угл-236

Ответственный
за питание

Чалыгина
Мария
Александровна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна



Меню на 14.05.2025 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
160	Каша манная молочная (160гр)	Ккал-161, Бел-6, Жир-7, Угл-19
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-389, Бел-13, Жир-16, Угл-48
<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 рыбный с пшеном	Ккал-95, Бел-6, Жир-3, Угл-12
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
100	Картофельное пюре (100гр)	Ккал-102, Бел-2, Жир-4, Угл-13
60	Рыбные тефтели (60гр)	Ккал-106, Бел-8, Жир-6, Угл-6
30	Огурец соленый (30гр)	Ккал-4, Угл-1
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-449, Бел-19, Жир-13, Угл-62
<u>Полдник</u>		
150	Йогурт (150гр)	Ккал-117, Бел-4, Жир-4, Угл-17
30	Пряник (30гр)	Ккал-105, Бел-1, Жир-1, Угл-23
Итого за Полдник		Ккал-222, Бел-5, Жир-5, Угл-40
<u>Ужин</u>		
150	Суп куриный (150гр)	Ккал-146, Бел-9, Жир-8, Угл-10
25	Хлеб пшеничный (25гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-229, Бел-11, Жир-8, Угл-28
Итого за день		Ккал-1 335, Бел-49, Жир-42, Угл-188

Ответственный
за питание



Чаплыгина
Мария
Александровна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна