

Меню на 26.05.2025 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	Яблоко (100гр)	Ккал-47, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-47, 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
100	Макароны отварные с маслом (100гр)	Ккал-130, Бел-3, Жир-3, Угл-23
70	Гуляш из свинины (70гр)	Ккал-130, Бел-10, Жир-7, Угл-4
30	Салат из вареной свеклы с луком (30гр)	Ккал-40, Жир-3, Угл-3
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-626, Бел-23, Жир-23, Угл-77
<u>Полдник</u>		
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-24, Угл-6
60	Гренки (60гр)	Ккал-160, Бел-4, Жир-10, Угл-16
Итого за Полдник		Ккал-184, Бел-4, Жир-10, Угл-22
<u>Ужин</u>		
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 (150гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-164, Бел-4, Жир-3, Угл-30
Итого за день		Ккал-1 449, Бел-47, Жир-53, Угл-192

Отвественный
за питание

Чаллыгина
Мария
Александровна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна



Меню на 26.05.2025 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	Яблоко (100гр)	Ккал-47, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-47, 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
120	Макароны отварные с маслом (120гр)	Ккал-157, Бел-4, Жир-3, Угл-27
80	Гуляш из свинины (80гр)	Ккал-144, Бел-11, Жир-8, Угл-5
40	Салат из вареной свеклы с луком (40гр)	Ккал-53, Бел-1, Жир-4, Угл-4
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-751, Бел-28, Жир-28, Угл-93
<u>Полдник</u>		
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-29, Угл-7
60	Гренки (60гр)	Ккал-160, Бел-4, Жир-10, Угл-16
Итого за Полдник		Ккал-189, Бел-4, Жир-10, Угл-23
<u>Ужин</u>		
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 (180гр)	Ккал-29, Угл-7
Итого за Ужин		Ккал-202, Бел-4, Жир-4, Угл-36
Итого за день		Ккал-1 692, Бел-53, Жир-63, Угл-224

Ответственный
за питание



Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна