

Меню на 30.05.2025 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша "Дружба" молочная (150гр)	Ккал-168, 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-392, Бел-14, Жир-16, Угл-47
<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 "Кудрявый" на курином бульоне (150гр)	Ккал-117, Бел-7, Жир-8, Угл-7
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 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-531, Бел-24, Жир-19, Угл-66
<u>Полдник</u>		
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-24, Угл-6
80	Оладьи(80гр)	Ккал-203, Бел-5, Жир-9, Угл-25
30	Молоко сгущенное (30гр)	Ккал-96, Бел-2, Жир-3, Угл-17
Итого за Полдник		Ккал-323, Бел-7, Жир-12, Угл-48
<u>Ужин</u>		
150	Суп молочный с макаронными изделиями	Ккал-158, Бел-5, Жир-8, Угл-17
150	Чай сладкий (150гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-182, Бел-5, Жир-8, Угл-23
Итого за день		Ккал-1 474, Бел-51, Жир-55, Угл-194

Ответственный
за питание

Чаплыгина
Мария
Александровна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна



Меню на 30.05.2025 год Сад

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

Завтрак

180	Каша "Дружба" молочная (180гр)	Ккал-207, Бел-6, Жир-9, Угл-25
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-467, Бел-15, Жир-20, Угл-57

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 "Кудрявый" на курином бульоне (180гр)	Ккал-140, Бел-8, Жир-9, Угл-8
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
120	Макаронны 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
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-684, Бел-31, Жир-24, Угл-81

Полдник

180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-29, Угл-7
100	Оладьи(100гр)	Ккал-203, Бел-5, Жир-9, Угл-25
40	Молоко сгущенное (40гр)	Ккал-128, Бел-2, Жир-3, Угл-22

Итого за Полдник Ккал-360, Бел-7, Жир-12, Угл-54

Ужин

180	Суп молочный с макаронными изделиями	Ккал-182, Бел-6, Жир-9, Угл-20
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-29, Угл-7

Итого за Ужин Ккал-211, Бел-6, Жир-9, Угл-27

Итого за день Ккал-1 768, Бел-60, Жир-65, Угл-229

Ответственный
за питание

Чаплыгина
Мария
Александровна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

