

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

Итого за Завтрак Ккал-380, Бел-15, Жир-16, Угл-44

Итого за Завтрак 2 Ккал-46, Бел-1, Угл-10

Итого за Обед Ккал-471, Бел-27, Жир-14, Угл-56

Итого за Полдник Ккал-239, Бел-5, Жир-5, Угл-44

150 **Чай сладкий с лимоном** Ккал-21, Угл-5
(150гр)

Итого за Ужин Ккал-149, Бел-4, Жир-3, Угл-27

Итого за день Ккал-1 285; Бел-52, Жир-38, Угл-181

Тарабыкина
Александра
Александровна

Меню на 24.04.2026 год Сад

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

Завтрак

180	Каша пшеничная молочная (180гр)	Ккал-196, Бел-7, Жир-9, Угл-22
40	Батон с сыром и маслом 40 гр.	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
180	Какао на молоке (180гр)	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
Итого за Завтрак		Ккал-452, Бел-16, 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 картофельный с бобовыми на курином бульоне (180гр)	Ккал-167, Бел-8, Жир-7, Угл-15
200	Бигос с мясом (200гр)	Ккал-212, Бел-20, Жир-10, Угл-10
50	Хлеб ржано-пшеничный (50гр)	Ккал-105, Бел-3, Угл-22
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
180	Компот из смеси ягод (180гр)	Ккал-34, Угл-8
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
Итого за Обед		Ккал-566, Бел-33, Жир-17, Угл-65

Полдник

80	Плюшка с изюмом (80гр)	Ккал-205, Бел-6, Жир-6, Угл-33
200	Кисель (200гр)	Ккал-94, Угл-23
Итого за Полдник		Ккал-299, Бел-6, Жир-6, Угл-56

Ужин

150	Салат "Зимний" (150гр)	Ккал-102, Бел-2, Жир-4, Угл-15
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
180	Чай сладкий с лимоном (180гр)	Ккал-26, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-175, Бел-4, Жир-4, Угл-31

Итого за день Ккал-1 538, Бел-60, Жир-47, Угл-214Ответственный
за питаниеАгрофенина
Мария-
Николаевна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна