

Меню на 11.06.2026 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
120	Запеканка творожная	Ккал-211, Бел-18, Жир-10, Угл-13
30	Молоко сгущенное (30гр)	Ккал-96, Бел-2, Жир-3, Угл-17
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-530, Бел-27, Жир-22, Угл-58
<u>Завтрак 2</u>		
100	Яблоко (100гр)	Ккал-47, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-47, Угл-10
<u>Обед</u>		
150	Рассольник на курином бульоне со сметаной (150гр)	Ккал-131, Бел-5, Жир-7, Угл-12
170	Бигос с мясом (170гр)	Ккал-167, Бел-16, Жир-7, Угл-9
150	Компот из смеси ягод (150гр)	Ккал-29, Угл-7
40	Хлеб ржано-пшеничный (40гр)	Ккал-84, Бел-2, Угл-18
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
Итого за Обед		Ккал-483, Бел-25, Жир-14, Угл-60
<u>Полдник</u>		
60	Пирожок печеный с картофелем (60гр)	Ккал-152, Бел-4, Жир-6, Угл-22
150	Ацидофилин (150гр)	Ккал-75, Бел-5, Жир-4, Угл-6
Итого за Полдник		Ккал-227, Бел-9, Жир-10, Угл-28
<u>Ужин</u>		
160	Каша гречневая с молоком (160гр)	Ккал-183, Бел-6, Жир-8, Угл-22
Итого за Ужин		Ккал-183, Бел-6, Жир-8, Угл-22
Итого за день		Ккал-1 470, Бел-67, Жир-54, Угл-178

Ответственный
за питание



Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

Меню на 11.06.2026 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Запеканка творожная	Ккал-264, Бел-22, Жир-13, Угл-17
30	Молоко сгущенное (30гр)	Ккал-96, Бел-2, Жир-3, Угл-17
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-595, Бел-31, Жир-27, Угл-61
<u>Завтрак 2</u>		
100	Яблоко (100гр)	Ккал-47, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-47, Угл-10
<u>Обед</u>		
180	Рассольник на курином бульоне со сметаной (180гр)	Ккал-153, Бел-6, Жир-8, Угл-14
200	Бигос с мясом (200гр)	Ккал-212, Бел-20, Жир-10, Угл-10
180	Компот из смеси ягод (180гр)	Ккал-34, Угл-8
40	Хлеб ржано-пшеничный (40гр)	Ккал-84, Бел-2, Угл-18
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
Итого за Обед		Ккал-555, Бел-30, Жир-18, Угл-64
<u>Полдник</u>		
70	Пирожок печеный с картофелем (70гр)	Ккал-169, Бел-4, Жир-6, Угл-25
180	Ацидофилин (180гр)	Ккал-90, Бел-5, Жир-5, Угл-7
Итого за Полдник		Ккал-259, Бел-9, Жир-11, Угл-32
<u>Ужин</u>		
180	Каша гречневая с молоком (180гр)	Ккал-174, Бел-6, Жир-8, Угл-20
Итого за Ужин		Ккал-174, Бел-6, Жир-8, Угл-20
Итого за день		Ккал-1 630, Бел-76, Жир-64, Угл-187

Ответственный
за питание

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна