

Меню на 29.06.2026 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Суп молочный с макаронными изделиями	Ккал-158, Бел-5, Жир-8, Угл-17
35	Батон с сыром и маслом 35 гр.	Ккал-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14
150	Какао на молоке (150гр)	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-377, Бел-14, Жир-17, Угл-43
<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	Рассольник на курином бульоне со сметаной (150гр)	Ккал-131, Бел-5, Жир-7, Угл-12
50	Гуляш из печени (50гр)	Ккал-81, Бел-4, Жир-5, Угл-5
100	Каша рисовая рассыпчатая (100гр)	Ккал-125, Бел-2, Жир-3, Угл-23
30	Салат из свежей капусты с морковью и луком (30гр)	Ккал-26, Бел-1, Жир-2, Угл-2
150	Компот из смеси ягод (150гр)	Ккал-29, Угл-7
40	Хлеб ржано-пшеничный (40гр)	Ккал-84, Бел-2, Угл-18
20	Хлеб пшеничный (20гр)	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
Итого за Обед		Ккал-524, Бел-16, Жир-17, Угл-77
<u>Полдник</u>		
60	Гренки (60гр)	Ккал-160, Бел-4, Жир-10, Угл-16
150	Кисель (150гр)	Ккал-69, Угл-17
Итого за Полдник		Ккал-229, Бел-4, Жир-10, Угл-33
<u>Ужин</u>		
120	Ленивые вареники (120)	
150	Чай сладкий с лимоном (150гр)	Ккал-21, Угл-5
Итого за Ужин		Ккал-21, Угл-5
Итого за день		Ккал-1 197, Бел-35, Жир-44, Угл-168

Ответственный
за питание



Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

Меню на 29.06.2026 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Суп молочный с макаронными изделиями	Ккал-182, Бел-6, Жир-9, Угл-20
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-438, Бел-15, Жир-20, Угл-50
<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>		
180	Рассольник на курином бульоне со сметаной (180гр)	Ккал-153, Бел-6, Жир-8, Угл-14
70	Гуляш из печени (70гр)	Ккал-114, Бел-6, Жир-7, Угл-7
120	Каша рисовая рассыпчатая (120гр)	Ккал-152, Бел-3, Жир-3, Угл-27
50	Салат из свежей капусты с морковью и луком (50гр)	Ккал-43, Бел-1, Жир-3, Угл-3
180	Компот из смеси ягод (180гр)	Ккал-34, Угл-8
50	Хлеб ржано-пшеничный (50гр)	Ккал-105, Бел-3, Угл-22
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
3	укроп(3гр)	
3	петрушка (3гр)	Ккал-1
Итого за Обед		Ккал-673, Бел-21, Жир-21, Угл-95
<u>Полдник</u>		
80	Гренки (80гр)	Ккал-215, Бел-6, Жир-13, Угл-21
200	Кисель (200гр)	Ккал-94, Угл-23
Итого за Полдник		Ккал-309, Бел-6, Жир-13, Угл-44
<u>Ужин</u>		
150	ленивые вареники(150)	
180	Чай сладкий с лимоном (180гр)	Ккал-26, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-26, Угл-6
Итого за день		Ккал-1 492, Бел-43, Жир-54, Угл-205

Ответственный
за питание



Агрофенина
Мария
Николаевна

Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна