

Меню на 01.06.2026

Ясли


Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
20/5/10	Бутерброд с маслом и сыром	Ккал-110, Бел-4, Жир-6, Угл-11
55	Омлет натуральный	Ккал-118, Бел-5, Жир-10, Угл-1
150/5	Чай с сахаром	Ккал-32, Угл-8
35	Икра кабачковая	Ккал-42, Бел-1, Жир-3, Угл-3
Итого за Завтрак		Ккал-302, Бел-10, Жир-19, Угл-23
<u>Завтрак 2</u>		
100	Сок яблочный осв.	Ккал-43, Бел-1, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-43, Бел-1, Угл-10
<u>Обед</u>		
150	Суп - пюре из бобовых	Ккал-73, Бел-2, Жир-2, Угл-12
60	Шницель(говядина)	Ккал-145, Бел-10, Жир-7, Угл-11
120	Пюре картофельное	Ккал-120, Бел-3, Жир-4, Угл-18
35	Хлеб ржано-пшеничный	Ккал-80, Бел-3, Угл-16
18	Хлеб белый пшеничный	Ккал-48, Бел-1, Угл-10
150	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-40, Угл-10
20	Овощи свежие(огурцы)	Ккал-3, Угл-1
Итого за Обед		Ккал-509, Бел-19, Жир-13, Угл-78
<u>Полдник</u>		
150	Каша молочная жидкая пшено	Ккал-162, Бел-6, Жир-3, Угл-27
150/5	Чай с сахаром	Ккал-32, Угл-8
Итого за Полдник		Ккал-236, Бел-9, Жир-6, Угл-36
<u>Ужин</u>		
60	Ватрушка с повидлом	Ккал-250, Бел-7, Жир-7, Угл-39
150	Молоко кипяченое	Ккал-90, Бел-4, Жир-5, Угл-7
Итого за Ужин		Ккал-340, Бел-11, Жир-12, Угл-46
Итого за день		Ккал-1 430, Бел-50, Жир-50, Угл-193

Меню на 01.06.2026

Сад



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
30/5/15	Бутерброд с маслом и сыром	Ккал-163, Бел-6, Жир-9, Угл-15
80	Омлет натуральный	Ккал-164, Бел-8, Жир-14, Угл-1
180/7	Чай с сахаром	Ккал-44, Угл-11
60	Икра кабачковая	Ккал-71, Бел-1, Жир-5, Угл-5
Итого за Завтрак		Ккал-442, Бел-15, Жир-28, Угл-32
<u>Завтрак 2</u>		
160	Сок яблочный осв.	Ккал-43, Бел-1, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-43, Бел-1, Угл-10
<u>Обед</u>		
180	Суп - пюре из бобовых	Ккал-84, Бел-2, Жир-2, Угл-15
70	Шницель(говядина)	Ккал-163, Бел-12, Жир-7, Угл-13
150	Пюре картофельное	Ккал-151, Бел-3, Жир-5, Угл-22
25	Хлеб белый пшеничный	Ккал-67, Бел-2, Жир-1, Угл-13
45	Хлеб ржано-пшеничный	Ккал-103, Бел-4, Жир-1, Угл-20
180	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-48, Угл-12
30	Овощи свежие(огурцы)	Ккал-4, Угл-1
Итого за Обед		Ккал-620, Бел-23, Жир-16, Угл-96
<u>Полдник</u>		
180	Каша молочная жидкая пшено	Ккал-138, Бел-5, Жир-3, Угл-23
180/7	Чай с сахаром	Ккал-44, Угл-11
Итого за Полдник		Ккал-247, Бел-8, Жир-6, Угл-40
<u>Ужин</u>		
80	Ватрушка с повидлом	Ккал-246, Бел-7, Жир-7, Угл-38
180	Молоко кипяченое	Ккал-108, Бел-5, Жир-6, Угл-8
Итого за Ужин		Ккал-354, Бел-12, Жир-13, Угл-46
Итого за день		Ккал-1 706, Бел-59, Жир-63, Угл-224