

Меню на 28.07.2025

Ясли

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

Завтрак

20/4/10 **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

Завтрак 2

100 **Сок яблочный осв.** Ккал-43, Бел-1, Угл-10

Итого за Завтрак 2 Ккал-43, Бел-1, Угл-10

Обед

150 **Суп картофельный с
вермешелью** 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

Полдник

150 **Каша молочная жидкая
пшено** Ккал-162, Бел-6, Жир-3, Угл-27

150/5 **Какао с молоком** Ккал-74, Бел-3, Жир-3, Угл-9

Итого за Полдник Ккал-236, Бел-9, Жир-6, Угл-36

Ужин

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 28.07.2025

Сад

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

Завтрак

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

Завтрак 2

160 **Сок яблочный осв.** Ккал-43, Бел-1, Угл-10

Итого за Завтрак 2 Ккал-43, Бел-1, Угл-10

Обед

180 **Суп картофельный с
вермешелью** 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

Полдник

180 **Каша молочная жидкая
пшено** Ккал-138, Бел-5, Жир-3, Угл-23

180 **Какао с молоком** Ккал-109, Бел-3, Жир-3, Угл-17

Итого за Полдник Ккал-247, Бел-8, Жир-6, Угл-40

Ужин

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