

Меню на 29.07.2025

Ясли



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
20/5	Бутерброд с маслом	Ккал-106, Бел-2, Жир-6, Угл-11
150	Каша рассыпчатая ГРЕЧНЕВАЯ с молоком	Ккал-148, Бел-6, Жир-4, Угл-23
150	Кофейный напиток с молоком	Ккал-75, Бел-2, Жир-2, Угл-11
Итого за Завтрак		Ккал-329, Бел-10, Жир-12, Угл-45
<u>Завтрак 2</u>		
1 шт.	Фрукты свежие(яблоки)	Ккал-47, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-47, Угл-10
<u>Обед</u>		
150	Суп картофельный с крупной пшено	Ккал-73, Бел-2, Жир-2, Угл-12
150	Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом	Ккал-172, Бел-14, Жир-8, Угл-11
20	Соус сметанный с томатом	Ккал-17, Жир-1, Угл-2
35	Хлеб ржано-пшеничный	Ккал-80, Бел-3, Угл-16
18	Хлеб белый пшеничный	Ккал-48, Бел-1, Угл-10
150	Кисель из повидла, джема, варенья	Ккал-79,33, Бел-1,08, Угл-21,06
Итого за Обед		Ккал-390, Бел-20, Жир-11, Угл-51
<u>Полдник</u>		
18	Хлеб белый пшеничный	Ккал-48, Бел-1, Угл-10
150/5	Чай с сахаром	Ккал-32, Угл-8
120	Пюре картофельное	Ккал-120, Бел-3, Жир-4, Угл-18
60	Шницель рыбный натуральный	Ккал-116, Бел-8, Жир-7, Угл-6
Итого за Полдник		Ккал-316, Бел-12, Жир-11, Угл-42
<u>Ужин</u>		
150	Чай с молоком с сахаром	Ккал-55, Бел-1, Жир-1, Угл-10
15	Печенье	
Итого за Ужин		Ккал-55, Бел-1, Жир-1, Угл-10
Итого за день		Ккал-1 137, Бел-43, Жир-35, Угл-158

Меню на 29.07.2025

Сад



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
30/7	Бутерброд с маслом	Ккал-142, Бел-2, Жир-8, Угл-15
180	Каша рассыпчатая ГРЕЧНЕВАЯ с молоком	Ккал-179, Бел-7, Жир-5, Угл-28
180	Кофейный напиток с молоком	Ккал-78, Бел-2, Жир-2, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-399, Бел-11, Жир-15, Угл-55
<u>Завтрак 2</u>		
1 шт.	Фрукты свежие(яблоки)	Ккал-47, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-47, Угл-10
<u>Обед</u>		
180	Суп картофельный с крупой пшено	Ккал-84, Бел-2, Жир-2, Угл-15
180	Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом	Ккал-205, Бел-17, Жир-9, Угл-13
40	Соус сметанный с томатом	Ккал-30, Бел-1, Жир-2, Угл-3
45	Хлеб ржано-пшеничный	Ккал-103, Бел-4, Жир-1, Угл-20
25	Хлеб белый пшеничный	Ккал-67, Бел-2, Жир-1, Угл-13
180	Кисель из повидла, джема, варенья	Ккал-116,3, Бел-1,26, Угл-30,05
Итого за Обед		Ккал-489, Бел-26, Жир-15, Угл-64
<u>Полдник</u>		
18	Хлеб белый пшеничный	Ккал-48, Бел-1, Угл-10
180/7	Чай с сахаром	Ккал-44, Угл-11
150	Пюре картофельное	Ккал-151, Бел-3, Жир-5, Угл-22
70	Шницель рыбный натуральный	Ккал-134, Бел-9, Жир-8, Угл-7
Итого за Полдник		Ккал-377, Бел-13, Жир-13, Угл-50
<u>Ужин</u>		
180	Чай с молоком с сахаром	Ккал-50, Бел-1, Жир-1, Угл-9
25	Печенье	Ккал-103, Бел-2, Жир-3, Угл-19
Итого за Ужин		Ккал-153, Бел-3, Жир-4, Угл-28
Итого за день		Ккал-1 465, Бел-53, Жир-47, Угл-207